اورینٹل ڈشز اسپیشل II
لذت ' ذائقہ اور صحت سے بھرپور سوغات
ماہنامہ
کچن
کراچی
ستمبر 2013ء
قیمت -/75 روپے
Shan
shoop
INSTANT NOODLES
Mita do Bhook!

لذت، ذائقہ اور صحت سے بھرپور سوغات

ماہنامہ **کچن** کراچی

اورینٹل ڈشز اسپیشل II

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

ابتدائیہ

ماہنامہ **کچن** کا شمارہ نمبر 170 آپ کے ہاتھوں میں ہے یہ شمارہ **اورینٹل ڈشز اسپیشل II** کے طور پر شائع کیا گیا ہے۔

مشرقی ایشیا سے تعلق رکھنے والے ممالک جاپان، کوریا، ملائیشیا، انڈونیشیا، سری لنکا وغیرہ خوش رنگ و منفرد ثقافت اور مزیدار پکوانوں کے ساتھ اپنی ایک جداگانہ شناخت رکھتے ہیں۔ رواں سال ماہ جنوری میں ماہنامہ کچن نے اپنے قارئین کو دیس بدیس کے ذائقوں سے روشناس کرواتے ہوئے "اورینٹل ڈشز اسپیشل" میں بہترین ذائقوں سے بھرپور اورینٹل کھانوں کی تراکیب پیش کیں جنہیں قارئین نے بے حد پسند کیا لہٰذا اس ماہ اورینٹل ڈشز اسپیشل II شائع کیا جا رہا ہے۔

اورینٹل پکوان دراصل مختلف طرز کے ایشیائی کوکنگ اسٹائل سے عبارت ہیں ان کھانوں میں اورینٹل مصالحہ جات اور سوسز کا استعمال انہیں منفرد و مزیدار ذائقہ بخشتا ہے اور کئی مصالحے میٹھی و نمکین دونوں طرح کی ڈشز کے مزے کو دوبالا کرتے ہیں۔ ان پکوانوں میں نوڈلز، کری، پاستا، چاول، مخصوص تیز مہک کے مصالحہ جات اور چٹخارے دار سوسز کے امتزاج سے تیار لذت سے بھرپور روایتی ڈشز شامل ہیں اور ساتھ ہی اسپائسی باربی کیو ڈشز کا استعمال بھی تیزی سے مقبولیت پا رہا ہے۔ مزیدار تراکیب کا یہ انتخاب یقیناً آپ کو پسند آئے گا۔

اس کے علاوہ اس ماہ دیگر معلوماتی و دلچسپ مضامین میں "اپنا گلشن گل وغنچوں سے سجائیں" "کافی ٹیبل گھر کی زینت" "گرما گرمی میں دے تازگی کا احساس" "گنا قدرت کی عطا کردہ کرشماتی غذا" "رم جھم موسم میں سراپے کی دلکشی برقرار رکھیں" "آئلی اسکن اسے موسم کی شرارت سے بچائیں" "بیوٹی پارلر ضرر رساں بھی ہو سکتے ہیں" "ماؤں کے لیے بطور خاص "شیر خوار بچے بے وجہ نہیں روتے" اور ایک خصوصی مضمون "قطع رحم مادر جراحی" شامل اشاعت ہیں ان تحاریر و مضامین کو ضرور پڑھیں یہ آپ کے لیے مفید معلومات کے ساتھ قدم قدم پر رہنما بھی ثابت ہوں گی۔

مدیرہ

ستمبر 2013ء

- نگران : غلام محمد غوری
- چیف ایڈیٹر : فہمیدہ
- ایسوسی ایٹ ایڈیٹر : افشین حسین بلگرامی
- اسسٹنٹ ایڈیٹر : ذیشان عبداللہ
- بزنس منیجر : اویس عبدالرحمٰن • ایڈوائزر : محمد ابراہیم غوری
- فوٹوگرافر : اکرام بخاری • کوکنگ ایڈوائزر : ثریا الطاف • سرکولیشن منیجر : محمد آصف
- پروڈکشن انچارج : محمد اقبال نورانی • لے آؤٹ ڈیزائنر : محمد فاروق عثمان خان، محمد اکبر عثمان خان
- زیر اہتمام : محمد فرید نورانی • پرنٹر محمد راشد نورانی پیکجز کراچی۔

خط و کتابت و ترسیل زر کا پتہ

58۔ اورنگ زیب مارکیٹ ایم اے جناح روڈ، کراچی
فون نمبر : 32727222 - 32727333 فیکس : 32727666

پانچویں منزل کہکشاں کلاتھ مال مقابل رحمانیہ مسجد مین طارق روڈ کراچی۔ فون 34322791-34322795

قیمت فی پرچہ : -/75 روپے
زر سالانہ : -/1100 روپے
بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک

• ایڈیٹر پبلشر غلام محمد غوری • مقام اشاعت آر۔58 بلاک 13 ڈی ون گلشن اقبال کراچی۔

اپنا گلشن
گل و غنچوں سے سجائیں

پودوں کا انتخاب کرنے سے پہلے ان کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کرتے ہوئے اپنے طرز زندگی اور اردگرد کے ماحول کو مدنظر رکھیں

پھولوں اور پودوں سے کی گئی آرائش گھر کو خوبصورت' پر سکون اور دیدہ زیب بناتے ہوئے آپ کے ذوق اور صلاحیتوں کی عکاس ہوتی ہے

نسرین شاہین

پودے گھر کی آرائش کو اجاگر کرنے اور قدرتی خوبصورتی لانے میں بنیادی اہمیت کے حامل سمجھے جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ گھروں میں چھوٹا سا قطعہ ان پودوں کے لیے خصوصی طور پر مختص کیا جاتا ہے تاکہ تازگی اور پاکیزگی کا دلکش امداز ماحول میں خوشگواریت پیدا کر سکے لیکن ہر کوئی اتنا خوش نصیب نہیں ہوتا کہ اسے پودے اگانے کے لیے کچی زمین کا ٹکڑا مل جائے لیکن پھر بھی اس مسئلے کا ایک آسان حل موجود ہے کہ پودے گملوں میں اگائے جائیں یا پھر لٹکانے والی ٹوکری میں لگائے جائیں آپ انہیں گھر کی بالکونی یا کھڑکی میں بھی رکھ سکتی ہیں کیونکہ یہ وہ مخصوص جگہیں ہیں جہاں سے ان کے گرنے اور دوسروں کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ نہیں ہوتا ہے۔

ماحول میں پودوں سے خوبصورتی و دلکشی لانے کے لیے گھر کا لان سب سے زیادہ مناسب رہتا ہے لیکن اگر آپ کے گھر میں لان کی سہولت موجود نہیں ہے تو بھی آپ کو دل چھوٹا کرنے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ آج چھوٹے گھروں بشمول فلیٹس میں بھی چھوٹی سی جگہ کو ان پودوں کے لیے مخصوص کرکے گھر میں خوبصورتی لانا ممکن ہو چکا ہے۔ اب چھوٹے برآمدوں' بالکونیوں اور ٹیرس کو پودوں سے خوبصورت بنانا خواب نہیں بلکہ یہ گھر کی آرائش میں بنیادی حیثیت اختیار کر چکے ہیں یہ لان کی ہی طرح جاذب نظر تاثر دیتے ہیں' بالکونی میں پودوں کی دیدہ زیب شمولیت سے انفرادی خوبصورتی لائی جا سکتی ہے۔ ماہرین کی رائے میں یہ ملحقہ کمرے کی آرائش کو ابھار کر اچھا تاثر دینے میں خاصی حد تک کامیاب رہتے ہیں۔

اب فلیٹوں کی بالکونی صرف باہر کا نظارہ لینے کے لیے ہی نہیں بلکہ گھر کی خوبصورتی اجاگر کرنے میں بھی نمایاں حیثیت اختیار کر چکی ہے۔ انہیں صلاحیت اور ذہانت کے ساتھ ملحقہ کمروں یا طعام گاہ سے منسلک کیا جا سکتا ہے۔ وہ اس طرح کہ کمرے کی بالکونی سے جڑی دیوار کو اس طرح کھلا چھوڑ دیا جاتا ہے کہ بالکونی کمرے کا حصہ ہی لگے یا پھر شیشے کی دیوار کے ذریعے قدرتی خوبصورتی کو سب کے لیے قابل نظارہ بنانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اس طرح جدید انداز اجاگر ہوتا ہے' جسے بالا امتیاز سب سراہتے بھی ہیں۔ یہ پھولوں سے سجی بالکونیاں کمرے کی وسعت کو بھی خوبصورتی سے بڑھاتی ہیں جس سے یہ آرائش منفرد نظر آتی ہے۔ رات کے وقت مختلف روشنیوں کے باعث اسے منفرد اور دیدہ زیب تاثر دیا جا سکتا ہے۔ اس طرح کمرے کا ماحول مزید دلکش اور رومانی بنایا جا سکتا ہے۔

بہت سے لوگ پودوں کے بارے میں ضروری معلومات حاصل کیے بغیر گملوں میں پودے لگا لیتے ہیں جبکہ بعض لوگ ایسے بھی ہیں جو اس کام کی شروعات کرنا چاہتے ہیں مگر وہ سمجھ نہیں پاتے کہ کام کی ابتدا کہاں سے اور کیسے کریں؟ سب سے پہلے یہ فیصلہ کریں کہ کون سا پودا آپ لگانا چاہتے ہیں اور اس سے پہلے یہ دیکھ لیں کہ آپ کے گھر کی بالکونی میں براہ راست دھوپ آتی ہے یا زیادہ تر سایہ رہتا ہے۔ ایسے پودوں اور جگہ کا انتخاب کریں جہاں براہ راست سورج کی روشنی پہنچتی ہو اگر آپ کو پودوں کے حوالے سے کوئی معلومات نہیں کہ کون سے پودے کب اور کس موسم میں لگائے جاتے ہیں تو کسی ایسے شخص سے رابطہ کریں جو پودوں کی معلومات میں ماہر ہو یا نرسری جا کر وہاں کام کرنے والے شخص سے پودوں کے حوالے سے معلومات لیں جس علاقے میں آپ کی رہائش ہے اس علاقے میں لوگوں نے کون سے پودے لگائے ہیں یہ معلوم ہو جائے تو آپ کو کافی مدد ملے گی اور آپ کو آئیڈیا بھی ہو جائے گا کہ کون سے پودے لگائے جائیں اگر

بالکونی میں پودے رکھتے ہیں تو بڑے اور بھاری پودوں والے گملے مناسب رہیں گے۔ آپ کو یہ دیکھنا ہوگا کہ آپ نے آخر پودوں کو اگانا کہاں ہے' چاہے وہ گملے ہوں' ٹوکری ہو' پرانے ٹن' ڈرم وغیرہ یہ دھیان رکھیں کہ اس گملے میں نکاسی کا مناسب انتظام موجود ہو۔ بیلیں' سبزیاں اور جڑی بوٹیاں وغیرہ اگر آپ اگانا چاہیں تو اچھے گملوں اور کھاد کا مناسب انتظام کریں تا کہ آپ کی محنت رنگ لائے۔

ہم سب کی خواہش ہوتی ہے کہ ایسی سبزیوں کو گھر میں اگائیں جو آسانی سے نشوونما پاسکیں' اکثر سبزیاں گملوں میں اگ سکتی ہیں' سوائے جڑوں والی سبزیوں کے جیسے گاجر' مولی' گوبھی' پیاز وغیرہ کے لیے زیادہ وسیع جگہوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ البتہ جڑوں والی سبزیوں میں آلو اور Chinese Yams بڑے ڈرم میں بآسانی اگائے جا سکتے ہیں۔ ٹماٹر' گوبھی' سبز وغیرہ اگانے کے لیے صحیح موسم کا انتظار کرنا ضروری ہوتا ہے تمام بیجوں والی سبزیاں جنگلی کا تو اتنی ہی تیزی سے بڑھتی ہیں ان کی جڑیں کنٹینرز میں چھ انچ تک نیچے جا سکتی ہیں۔ ٹماٹر کو سہارے کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ لٹکی ہوئی ٹوکریوں میں اچھا لگتا ہے۔ کدو کو آٹھ سے چوبیس انچ کے گملے میں اگا سکتے ہیں یہ اندر ایک فٹ تک جاتا ہے۔ مختلف سبزیاں اگانے کا کامیاب طریقہ یہ ہے کہ بیجوں کو قریب قریب نہ ڈالیں کیونکہ ان کو صحت مند رہنے اور جڑوں کو اگنے کے لیے جگہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ مٹی کھاد بھرپور ہو اس میں اچھے طریقے سے کھاد ملائیں' آپ اس بارے میں اپنی قریبی نرسری سے معلومات حاصل کر سکتی ہیں' پودوں میں مناسب نمی رکھیں اور ان کو سوکھنے نہ دیں' جب یہ نشوونما پانے لگیں تو ہفتہ وار ارگینگ کھاد ڈالیں۔

بالکونی کی خوبصورتی کے لیے آپ کو بیلیں اگانے کی ضرورت بھی پڑے گی۔ گملوں میں ہی سکل پیشن فلاور' بھوتیا' اسپراگس پلوموس' ایوسیا' جکیمو موتیا' واکیلوی' فیلوڈ ٹڈرون' منی پلانٹ اور دیگر بیلیں گملوں

میں اچھی لگتی ہیں۔ ہربس، پارسلے، دھنیا، دل اور لیکیو، تھائم، ساج، روزمیری وغیرہ گملوں میں خوش رہتے ہیں کیونکہ یہ گرم علاقوں میں اگتے ہیں۔ انہیں موسم سرما میں بھی براہ راست روشنی اور تیز ہواؤں سے محفوظ رکھنا ضروری ہے۔ کھجور اور پپیتے وغیرہ کے لیے بڑے بڑے گملے چاہئیں کیونکہ یہ درخت گملوں میں بھی لگ جاتے ہیں مگر ان کی جڑوں کو مختصر کھاد کی ضرورت ہوتی ہے لیکن چھوٹے فلیٹوں میں بڑے بڑے گملے زیادہ مناسب نہیں لگتے اگر آپ کے پاس زیادہ جگہ موجود ہے یا آپ کی بالکونی کافی بڑی ہے تو بڑے بڑے گملے با آسانی رکھے جاسکتے ہیں۔ ویسے زیادہ بڑے گملے بالکونی کے بجائے ٹیرس وغیرہ میں اچھے لگتے ہیں۔

اس کے علاوہ کچھ پھول اور پودے سدابہار ہوتے ہیں ان میں سارا سال پھول مہکتے رہتے ہیں جیسا کہ رات کی رانی وغیرہ یہ ملک کے گرم علاقوں کے لیے شاندار رہتے ہیں۔ ہم مٹی کے گملوں میں پودے لگا کر ان کے خوبصورت رنگوں میں اضافہ کرسکتے ہیں بنیادی طور پر گملوں میں پودے اگاتے وقت اس چیز کو سمجھنے کی ضرورت ہے کہ پودوں کو سورج، سائے اور ہوا کی ضرورت ہوتی ہے اگر پودا ٹھیک نہ نظر آئے تو اس کی جانچ کریں کہ خرابی کہاں ہے؟ یہ دیکھیں کہ پودے کہاں خوش اور اچھے لگیں گے۔ بالکونی کو کنکر، بجری یا سرخی مائل یا دھاتی رنگت کی مٹی سے بنے گملوں سے آرائش دی جائے اس طرح مختلف رنگوں کی مناسب شمولیت خوبصورتی پیدا کرتی ہے اور انفرادیت بھی آرائش کا حصہ معلوم ہوتی ہے کوشش کریں کہ بالکونی کی آرائش کمرے کی آرائش سے مماثلت رکھے تاکہ دونوں حصے جداگانہ تاثر دیتے محسوس نہ ہوں تاہم منصوبہ بناتے وقت چند باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے تاکہ گھر کا یہ حصہ انفرادیت کا حامل لگے جو اسے دیگر گھروں سے ممتاز بھی بناتا ہے۔

اپنی بالکونی کو پودوں سے آرائش دیتے وقت اپنے ذہن میں اپنا طرز زندگی اور اردگرد کے ماحول کو ضرور مدنظر رکھیں تاکہ بعد میں کسی قسم کی رکاوٹ یا پریشانی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ گھر کے مکمل ڈھانچے بالخصوص بالکونی کا بغور جائزہ لیں اور یہ دیکھیں کہ آیا وہ کتنا وزن یا بوجھ برداشت کرسکتی ہے۔ اس طرح آپ کو بہترین آرائشی پودے اور ضروری اشیاء لینے میں آسانی ہوگی۔ نکاسی آب کا جائزہ بھی لیں اور یہ بھی دیکھیں کہ سورج کی روشنی کس سمت سے بالکونی پر پڑتی ہے۔ اسی لحاظ سے پودوں کا انتخاب کریں کوشش کریں کہ غیر مسام دار گملے اور آرائشی اشیاء پسند کی جائیں تاکہ فلیٹوں میں رہائش کی صورت میں سیلن اردگرد کی دیواروں اور فرش پر جذب نہ ہو جائے۔ بالکونی میں پودوں سے آرائش کی منصوبہ بندی کرتے ہوئے توازن کا ہونا ضروری ہے۔ ڈیزائن یا انداز کوئی بھی ہو تناسب اسے جاذب نظر اور خوبصورت بنانے کی بنیادی شرط ہے۔ اسی لحاظ سے مستقل نباتاتی آرائشی طریقہ کار اپنانا معاون ثابت ہوتا ہے۔

بالکونی کی آرائش کے لیے پودوں کا انتخاب سب سے اہم اور بنیادی حصہ ہے۔ اس سلسلے میں پودوں سے متعلق خاص معلومات کا ہونا بےحد ضروری ہے۔ خصوصاً مذکورہ موسمی پودوں کے نام، خوراک، دیکھ بھال اور صفائی کا علم رکھنا ضروری ہے۔ اس سلسلے میں ایسے ہی پودوں کو خریدا جائے جو زیادہ دیکھ بھال کے طالب نہ ہوں تاکہ آپ کا یہ اہم حصہ عرصے تک بہار کا سماں دیتا رہے۔ ساتھ ہی ہر موسم میں سدابہار رہنے والے پودوں کو زیادہ اہمیت دی جائے اور بالکونی کے خدوخال اور مقام کو بھی ملحوظ رکھنا ضروری ہے۔ اس کے لیے ٹاٹ کی چلمن یا پردوں کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔ اس سلسلے میں مصنوعی چبوترے یا چھوٹی دیوار بھی تعمیر کی جاتی ہے، جس پر چھوٹے پودے یا پھر سدابہار بیلیں لگائی جاسکتی ہیں۔ اس طرح ایک خوبصورت تاثر پیدا کرنے میں آسانی رہتی ہے اور آپ کے جمالیاتی ذوق کی بھی عکاسی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ مدھم اور ہلکی روشنی کا تاثرات میں آرائش کو دلکش اور غیر معمولی رنگ دینے میں معاون رہتا ہے۔ اس طرح دور سے ہی آپ کی صلاحیتیں ہر ایک کی نظر میں آجاتی ہیں، جو دیکھنے میں آنکھوں کو بھلی معلوم ہوتی ہیں مختلف قسم کے کھمبوں یا چھتری کی مدد سے ماحول میں اچھوتا تاثر لایا جاسکتا ہے، جسے ماحول اور آب و ہوا کی مناسبت سے استعمال کیا جاتا ہے۔

بلاشبہ پودے گھر کی آرائش اور خوبصورتی میں بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔ چاہے انہیں گھر کے ایک بڑے حصے میں لگایا جائے یا بالکونی پر یہ اپنے سدابہار اثر کے تحت دن بھر ذہنی تراوٹ کا باعث ثابت ہوتے ہیں اگر آپ بھی اپنے گھر کو پرسکون اور کشش سے بھرپور بنانا چاہتے ہیں تو کم جگہ میں بھی خوبصورتی لائی جاسکتی ہے۔ اس طرح نا صرف آپ کا اپنی صلاحیتوں پر اعتماد بڑھے گا بلکہ آپ کے ذوق کی تعریف بھی ضرور کی جائے گی۔ پودے ماحول کی خوبصورتی کو اجاگر کرنے کے لیے بہترین ثابت ہوتے ہیں ساتھ ہی آپ کی صلاحیتوں اور ذوق کی بھرپور عکاسی بھی کرتے ہیں۔ صرف چند ضروری باتوں پر عمل کرکے آپ اپنی بالکونی اور ٹیرس کو پودوں سے ہرا بھرا کرسکتے ہیں اور جب آپ کی نگاہ ان پودوں پر پڑے گی تو آپ کو ایسا محسوس ہوگا کہ آپ کسی جنت نظیر جگہ پر رہ رہے ہیں پھول اور پودے زمین کا زیور ہیں اور ماحول کو تازگی عطا کرتے ہیں آیئے پھولوں، پودوں سے اپنا گھر سجائیں اور اسے جنت نظیر بنائیں۔

☆☆

کافی ٹیبل گھر کی زینت

کافی ٹیبل نہ صرف آپ کے جمالیاتی ذوق کی تسکین کرتی ہے بلکہ آپ کو سکون اور گرم جوشی کا احساس بھی دلاتی ہے

شیشے کے ٹاپ والی' جدید اسٹائل کی کافی ٹیبل بہت مقبول ہیں' لیکن اگر آپ کے گھر میں شرارتی بچے ہیں تو بہتر یہی ہے کہ آپ شیشے کے بجائے کسی دھات یا لکڑی کی کافی ٹیبل سے گھر کو سجائیں' تاکہ بچوں کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ نہ ہو

گھر کا مطلب ہے کہ ایسی آرام دہ اور پُرسکون جگہ جہاں آپ رہتے بھی ہیں اور خود کو پُرسکون بھی محسوس کرتے ہیں۔

آپ اپنے کمرے کی مثال لے لیں۔ آپ کے کمرے کا فرنیچر آپ کی مرضی کے مطابق ہوا کرتا ہے' جسے دیکھ کر آپ خوشگواریت محسوس کرتے ہیں۔

یہ احساس کافی ٹیبل سے بھی ہوتا ہے۔ کافی ٹیبل آپ کے فرنیچر کا وہ حصہ جس کے گرد بیٹھ کر آپ آرام سے چائے یا کافی پیتے ہوئے اپنی پسند کی ہلکی پھلکی گفتگو کرتے ہیں۔

کافی ٹیبل ایک چھوٹی میز ہوتی ہے' جو عموماً آپ کے کاؤچ کے سامنے رکھی ہوتی ہے۔ اس میز پر مشروبات' رسالے' کتابیں اور اس قسم کی دیگر ایسی چھوٹی موٹی چیزیں ہوتی ہیں' جو اس وقت آپ کے کام آتی ہیں' جب آپ اس کے گرد بیٹھ کر گپ شپ کر رہی ہوں۔

کافی ٹیبل عام طور پر یا تو لیونگ روم یا پھر سٹنگ روم میں ہوا کرتی ہے۔ کمرے کے درمیان رکھی ہوئی یہ میز بجا طور پر مالک کے ذوق اور اس کے بجٹ کی عکاس ہوا کرتی ہے۔ آپ کے کمرے میں اور بھی فرنیچرز ہوتے ہیں' لیکن اس ٹیبل کو مرکزیت حاصل ہوتی ہے۔

ایک ڈیزائنر کا کہنا ہے کہ کافی ٹیبل آپ کے کمرے میں موجود وہ فرنیچر ہے' جس کی موجودگی سے آپ کے دیگر قیمتی فرنیچر نمایاں طور پر سامنے آجاتے ہیں یعنی وہ ٹیبل پورے گھر میں فرنیچر کے ججمنٹ کی نمائندگی کرتی ہے۔

آپ کا لیونگ روم سب سے پہلے پڑتا ہے' لہٰذا اس کمرے میں رکھی ہوئی کافی ٹیبل یہ اشارہ دیدیتی ہے کہ آپ کے پورے گھر میں کس قسم کا فرنیچر موجود ہے۔

چاہے آپ اپنے بے تکلف دوستوں کے ساتھ بیٹھے ہوں یا اپنے گھر والوں کے ساتھ بیٹھے گپ شپ کر رہے ہوں۔ کافی ٹیبل نہ صرف آپ کے جمالیاتی ذوق کی تسکین کرتی ہے' بلکہ آپ کو سکون اور گرم جوشی کا احساس بھی دلاتی ہے۔

جمالیاتی طور پر آرام دہ

ہوسکتا ہے کہ آپ نے اپنے کمرے کو گرچہ قیمتی صوفوں اور دوسرے فرنیچرز سے آراستہ کر رکھا ہو' لیکن آپ پوری طرح مطمئن نہ ہوں تو یہ اطمینان آپ کو کافی ٹیبل دلا سکتی ہے۔ اگر سارے فرنیچر میں یہی ایک ٹکڑا خوبصورت اور کاریگری کا شاہکار ہے تو فرنیچر کے حوالے سے آپ کے خواب کسی حد تک پورے ہو جاتے ہیں۔

آپ نے چاہے اس پر تازہ اخبارات رکھے ہوں یا مارکیٹ میں آئی ہوئی کوئی نئی کتاب رکھی ہو یا آپ کا خاندانی البم رکھا ہوا ہو یہ ٹیبل آپ' آپ کے گھر والوں اور آنے والے مہمانوں کے لیے مرکزِ نگاہ اور دلچسپی کا سبب بنی رہتی ہے۔

کافی کی میز پر رکھی ہوئی چیزیں ہی نہیں بلکہ خود کافی ٹیبل بھی کمرے کی خوبصورتی میں اضافہ کر سکتی ہے۔

کافی کی میز شیشے کی ہو اور اس کے پائے اگر ماربل کے ہوں تو بہت باوقار اور نفیس دکھائی دیتے ہیں۔

اگر اس ٹیبل کا شیشہ سیاہ رنگ کا ہو تو اور بھی خوبصورت دکھائی دیتی ہے۔ ڈیزائنر کا یہ مشورہ ہے اگر آپ کافی ٹیبل کو آرٹ کے شہ پارے کی طرح بھی استعمال کرنا چاہتے ہیں تو اس کو نئے ڈیزائن کا بنوائیں یا وہ ڈیزائن جس کا تصور آپ کے ذہن میں ہے۔

موجودہ دور میں جس قسم کی کافی ٹیبل کا رواج عام ہے' اس میں جدید اور قدیم دونوں ادوار کے تاثرات ملتے ہیں۔ یعنی آج کی کافی ٹیبل جدید اور قدیم کا خوبصورت امتزاج ہے۔ کچھ ایسی بھی ہوتی ہیں' جن پر آپ اچھا خاصا وزن رکھ سکتی ہیں اور جن کے نچلے حصے میں درازیں بنی ہوتی ہیں۔ آج کے جدید ڈیزائن کی کافی ٹیبل عام ڈیزائن سے ہٹ کر ہوا کرتی ہیں۔

ان میں سیدھی صاف لائنیں اور کنارے بنائے جاتے ہیں ہلکے ہلکے خم ہوتے ہیں اور نقش کاری بہت ہی کم ہوا کرتی ہے۔

عام طور پر میز ٹھوس لکڑی سے بنائی جاتی ہے۔ اس کی بنیاد ٹھوس لکڑی کی ہوتی ہے اور اوپر یا تو شیشہ لگا ہے یا پھر مضبوط لکڑی کی ٹاپ بنی ہوتی ہے۔ ان میں بھی نیچے کی طرف درازیں بنی ہوتی ہیں' جن میں آپ چھوٹی موٹی چیزیں رکھ سکتی ہیں۔ اس کا Shape عام طور پر مستطیل ہوا کرتا ہے لیکن کچھ چوکور اور گول بھی ہوتی ہیں اور ایسی میزیں بازار میں بآسانی دستیاب ہیں۔

روایتی پرانے اسٹائل کی میز آپ کے کمرے کے باوقار منظر کو واضح کر دیتی ہے۔ گہرے رنگ کی لکڑی کی یہ میز اگر کمرے میں ہو تو فرنیچر کی کمی کے باوجود کمرا ابھرا ابھرا سا محسوس ہوتا ہے۔

اس کے پائے سیدھے ہوتے ہیں' لیکن ان پر کسی دھات کی میناکاری اور نقاشی بھی ہوتی ہے اور انہیں اس طرح بنایا جاتا ہے کہ یہ اینٹیک معلوم ہوں۔

اس قسم کی میزیں خالص لکڑی یا مختلف دھاتوں کو ملا کر بنائی جاتی ہیں۔ آپ صوفہ سیٹ خریدنے جائیں تو وہاں آسانی سے مل جاتی ہیں۔

کچھ لوگ اس قسم کی میز آرڈر دے کر اپنی پسند کی بھی بنواتے ہیں' جس کی بنائی میں اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے کہ وہ روایتی آرٹسٹک اور باوقار معلوم ہوں۔

ایک مقبول اسٹائل یہ ہے کہ لکڑی کے فریم پر ایک شیشہ ہوتا ہے اور چاروں پائے بھی لکڑی کے بنائے جاتے ہیں اور ان پایوں میں یا تو نقاشی یا میناکاری یا پھر لکڑی کا خوبصورت کام ہوا کرتا ہے یا پھر انہیں سادہ ہی رہنے دیا جاتا ہے۔

آج کا فرنیچر

آج کی جدید قسم کی میز سیدھی ہوا کرتی ہیں۔ ان کی اوپری سطح ہموار ہوتی ہے۔ اس کے کناروں پر یا تو شیشے یا پھر اسٹین لیس اسٹیل لگائے جاتے ہیں۔

جدید وضع کی میزیں چھوٹے سائز کی اور خم دار بھی ہوا کرتی ہیں' تاکہ کمرے میں جدت اور اسٹائل نظر آئے۔

ان میزوں کو بآسانی ایک جگہ سے اٹھا کر دوسری جگہ رکھا جا سکتا ہے۔ یہ میزیں چیزیں رکھنے' بیٹھنے' گیم کھیلنے یا پھر آرائش کے طور پر کام آتی ہیں' یعنی ڈیکوریشن پیس بھی ہوتی ہیں۔

کچھ میزیں تہہ دار بھی ہوتی ہیں۔

یعنی ایک بڑی میز اس کے نیچے ایک دوسری پھر اس کے نیچے ایک اور چھوٹی میز ان دونوں تہہ دار میزوں کو باہر نکال کر مہمانوں کے سامنے رکھ دیا جاتا ہے۔

ان سے ایک فائدہ تو یہ ہوتا ہے کہ یہ بہت کم جگہ گھیرتی ہیں یعنی جب کام ختم ہو جائے تو پھر دونوں چھوٹی میزوں کو بڑی میز کے نیچے سیٹ کر رکھ دیں۔ اس طرح یہ سنگل پیس فرنیچر بن جاتی ہیں اور خوبصورت بھی دکھائی دیتی ہیں۔

یہ میزیں ہر قسم کی دھاتوں سے بنائی جاتی ہیں۔ لکڑی' شیشے' کروم وغیرہ ان کے دھاتی پایوں پر چمڑا بھی لپیٹ دیا جاتا ہے۔ خم دار' سیدھی' منقش' دراز والی' بغیر دراز کی غرض یہ کہ ہر اک کی پسند اور بجٹ کے مطابق بازار میں دستیاب ہوتی ہیں۔

شیشے کے ٹاپ والی میزیں دیکھنے میں خوبصورت اور اپنے جدید اسٹائل کی وجہ سے بہت مقبول ہوتی جا رہی ہیں' لیکن اگر آپ کے گھر میں شرارتی قسم کے بچے ہیں اور آپ کو یہ اندیشہ ہوتا ہے کہ کہیں شیشے سے ان کو نقصان نہ پہنچ جائے' تو بہتر یہی کہ آپ شیشے کی میزیں نہ لیں۔ ان کی جگہ کسی دھات کی یا اس سے بہتر ہوگا کہ لکڑی کی میزیں لے لیں۔

اس قسم کی میزیں ہر ڈیزائن اور سائز میں عام طور پر دستیاب ہیں' لیکن اگر آپ جدت پسند اور آرٹسٹک مزاج کی حامل ہیں تو پھر خود اپنی پسند کی میزیں بھی آرڈر دے کر بنوا سکتی ہیں۔ شیشے کی میز ہر قسم کے فرنیچر کے ساتھ مناسب معلوم ہوتی ہیں۔ شیشے کی میزوں کے لیے کلر اسکیم کی بھی کوئی اہمیت نہیں ہوتی کیونکہ شیشہ ہر رنگ کے فرنیچر کے ساتھ ہم آہنگ ہو جاتے ہیں۔

ایک مشورہ ہے کہ بہت ہی چھوٹے قد کی میزیں نہ لیں یعنی ایسی میزیں جو آپ کے صوفوں اور کاؤچ وغیرہ سے بہت نیچی ہوں بلکہ ایسی ہوں جو آپ کے ذوق کی عکاسی کے ساتھ ساتھ آپ کے لیے آسانی بھی فراہم کرتی ہوں۔ ☆☆

گرما

گرمی میں دے تازگی کا اک نیا احساس

شیریں، رسیلے اور مزے دار ذائقے کے حامل اس پھل کو دوسرے پھلوں کے ساتھ ملا کر ہر روز توانائی سے بھرپور ناشتے کا لطف اٹھائیں

سخت گرمی میں مصنوعی مشروبات وقتی طور پر توانائی فراہم کردیتے ہیں لیکن صحت کو شدید نقصان پہنچاتے ہیں۔
صحت کے لیے انتہائی مفید گرما آپ کی صحت کو کوئی نقصان پہنچائے بغیر آپ کو فوری توانائی کی رسد فراہم کرتا ہے۔

ریحانہ عرفان

قدرت نے جہاں ہم انسانوں کے لیے مختلف موسم تخلیق کیے ہیں وہیں ان موسموں کی سختیوں سے نمٹنے کے لیے قدرتی غذائیں، پھل اور سبزیاں ڈھال کی صورت فراہم کردی ہیں جو ہمیں موسموں کی شدت اور سختی سے محفوظ رکھتی ہیں اور وہ تمام ضروری و لازمی غذائیت بخش اجزا بھی فراہم کرتی ہیں جن کی اس خاص موسم میں ہمیں ضرورت ہوتی ہے جیسا کہ سرما کے پھل اور میوے ہمیں حرارت اور توانائی فراہم کرتے ہیں تو گرما میں ایسے پھل چہار جانب اپنی بہار دکھاتے نظر آتے ہیں جو شدید گرمی میں پسینے کی زیادتی کے باعث زائل ہو جانے والی توانائی بحال کرتے ہیں اور جن کے استعمال سے پانی کی کمی دور ہو جاتی ہے۔ جس کی ہمیں اس گرم موسم میں شدید ضرورت ہوتی ہے۔ موسم گرما کے ایسے ہی مقبول عام پھلوں میں سے ایک شیریں، خوشبودار اور رسیلا پھل گرما ہے۔ گرما سبزیوں اور پھلوں کے ایک بڑے خاندان کا ممبر ہے جسے انگریزی میں (Honey dew) کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ Melon خاندان سے تعلق رکھنے والے گرمے کا تعلق خیاری فیملی سے جوڑا جاتا ہے۔ جس کے دوسرے ممبران میں خربوزہ، گھیا، کدو اور کھیرا شامل ہیں۔ گرما گول یا بیضوی شکل کا ہوتا ہے اور یہ 15 سے 22 سینٹی میٹر تک لمبے ہو سکتے ہیں۔ ان کی اوپر کی جلد سخت اور بہت خوبصورت جالی دار ڈیزائن کی حامل ہوتی ہے اور اندر کا گودا بے حد شیریں اور رسدار ہوتا ہے۔ جلد کا رنگ سبزی مائل زرد یا مکمل طور پر زرد رنگ ہوتا ہے اور گودے کا رنگ کریمی وائٹ یا ہلکا سبز ہوتا ہے۔ پھل کے اندر موجود خلا میں بہت زیادہ بیج موجود ہوتے ہیں جنہیں چمچے یا چھری کی مدد سے آسانی سے الگ کیا جاسکتا ہے۔ میلن کی متعدد اقسام میں سے گرما سب سے زیادہ پسند کیا جانے والا پھل ہے۔ اس کا پودا عام طور پر گرم و خشک موسم میں پروان چڑھنے کو پسند کرتا ہے۔

گرما کا آبائی وطن افریقہ یا ایشیا کو کہا جاتا ہے لیکن اس پھل کو (Honeydew) کا نام امریکہ نے دیا اس کے بعد فرانس اور الجیریا میں بھی اسے اسی نام سے پکارا جانے لگا۔ ابتدائی دور میں اس کا ذائقہ کھیرے کی مانند کڑوا ہوتا تھا اور یہ کچی حالت میں کھانے کے قابل نہیں تھا۔ مختلف پھلوں کی پیوندکاری کے نتیجے میں آہستہ آہستہ اس کا ذائقہ میٹھا ہوتا چلا گیا۔ اسپین کے مسلمان (Moors) اسے پرشیا اور افریقہ سے لے کر آئے اس کے بعد اسپین کے مسلمان ہی اسے اٹلی لے کر گئے۔ جہاں سے سفر کرتا ہوا یہ 15 ویں صدی میں فرانس پہنچا۔ جہاں پوپس (Popes) کو اس کا ذائقہ اس قدر پسند آیا کہ انہوں نے بے حد جوش و ولولے سے عام لوگوں میں اس کی خوبیوں کو مشتہر کرنا شروع کردیا۔

نئی دنیا یعنی امریکہ میں اس پھل کو کرسٹوفر کولمبس نے متعارف کروایا کیونکہ گرما کے پودے کو نشوونما پانے اور پھل دینے کے لیے گرم و خشک آب و ہوا کی ضرورت تھی اس لیے 18 ویں صدی تک اس کی کاشت امریکہ میں ممکن نہ ہو سکی۔ اس کے فوراً بعد کیلیفورنیا اور ایریزونا جیسی ریاستوں کی آبادی میں اضافہ ہوا اور اس پھل کو باقاعدہ طور پر امریکہ میں کاشت کیا جانے لگا۔ آج کل گرما پوری دنیا میں کاشت کیا جاتا ہے۔ اسرائیل، اسپین، پرتگال، منطقہ حارہ کے ممالک، جنوبی امریکہ، جنوبی افریقہ، میکسیکو، چلی، شمالی امریکہ، جنوب مشرقی یورپ، ہالینڈ اور مشرق وسطیٰ میں اعلیٰ کوالٹی کا گرما کاشت کیا جارہا ہے۔

اقسام

گرما کو ہم دو گروہوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ ایک سمر فروٹ جو کہ موسم گرما میں پایا جاتا ہے اور گرما ہی کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ اس کی جلد بھورے جالی دار ڈیزائن کی حامل ہوتی ہے اور گودے کا رنگ زردی مائل یا کریمی وائیٹ ہوتا ہے۔ یہ سردی کے پھل کے مقابلے میں زیادہ شیریں ہوتا ہے۔ دوسری قسم کو winter melon کے نام سے جانا جاتا ہے۔ جسے ہمارے ملک میں موسم سرما کی مناسبت سے سردا کہہ کر پکارتے ہیں۔ اس کی جلد ہموار ہوتی ہے یا پھر اس پر زردی مائل یا پیلے رنگ کی باریک دھاریاں بنی ہوئی ہیں۔ گودے کا رنگ زرد ہوتا ہے اور ذائقہ گرما کے پھل کے مقابلے میں قدرے کم مزیدار ہوتا ہے۔

یہاں ہم آپ کو موسم گرما کے پھل کی غذائی قدر و قیمت اور صحت بخش خصوصیات کے بارے میں بتا رہے ہیں۔

غذائی قدر و قیمت

موسم گرما کے گرم دنوں میں گرمے کا استعمال تر و تازگی کے احساس کو جگاتا ہے۔ دو کھانوں کے وقفے کے درمیان جب بھی آپ کو کچھ میٹھا کھانے کی اشتہا محسوس ہو تو کیلوری کا حامل گرما آپ کے لیے صحت مند انتخاب ثابت ہو سکتا ہے۔

گرما سے حاصل کی جانے والی کیلوریز کاربوہائیڈریٹس سے حاصل کی جاتی ہیں۔ اس میں موجود شکر 2.4 گرام سکروز، 4.6 گرام گلوکوز اور 5 گرام فرکٹوز پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس پھل میں لیکٹوز، گلیکٹوز اور مالٹوز سے حاصل ہونے والی شکر نہیں پائی جاتی۔

گرما میں چکنائی میں حل پذیر وٹامنز کی بہت کم مقدار پائی جاتی ہے۔ اس میں موجود پروٹین میں 18 مختلف اقسام کے امینو ایسڈ دیکھے گئے ہیں۔

دیگر تازہ پھلوں کی طرح گرما میں پوٹاشیم کی اچھی مقدار پائی جاتی ہے۔ پوٹاشیم ہمارے مرکزی اعصابی نظام اور دل کی صحت کے لیے بے حد اہم ہے۔ غذا کے ذریعے پوٹاشیم حاصل کرنا آپ کے بلند فشار خون (بلڈ پریشر) کو کنٹرول میں رکھتا ہے۔ ایک کپ گرما کے کیوبز سے ہم 388 ملی گرام پوٹاشیم حاصل کرتے ہیں جو کہ روزانہ کی تجویز کردہ مقدار کا 12 فیصد بنتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم میں پانی کی مقدار کے توازن کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

گرما میں پوٹاشیم کے علاوہ کسی اور منرل (Mineral) کی کوئی قابل ذکر مقدار نہیں پائی جاتی۔ گرما کی ایک سنگل سرونگ سے ہم کیلشیم، فاسفورس اور میگنیشیم کی 6 فیصد سے بھی کم مقدار حاصل کر پاتے ہیں۔

گرما میں وٹامن C تسلی بخش مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ صحت بخش مدافعاتی نظام کے لیے وٹامن C بے حد اہم ہے۔ گرما کے کیوبز کے ایک کپ سے ہم روزانہ کی تجویز کردہ مقدار کا ایک تہائی وٹامن C آسانی سے حاصل کر سکتے ہیں۔ فری ریڈیکلز ہمارے جسم میں ہونے والے نارمل کیمیائی عمل کی قدرتی ضمنی پیداوار ہوتے ہیں لیکن یہ خلیوں کو نقصان پہنچاتے ہیں اگر انہیں وٹامن C جیسے مانع تکسید سے غیر اثر پذیر نہ بنا دیا جائے۔ نقصان زدہ خلیات سوزش زدہ ہو جاتے ہیں اور کچھ عرصے کے بعد اس کا نتیجہ کسی بیماری کی صورت میں نکل سکتا ہے۔ مناعتی نظام میں موجود خون کے سفید خلیے بیکٹیریا کو تلف کرنے کے لیے مخصوص مادے کا اخراج کرتے ہیں لیکن اگر وٹامن C میں موجود مانع تکسید اجزا (Antioxidants) اس مادے میں موجود زہریلے اجزا کو غیر اثر پذیر نہ کردیں تو یہی مادہ خون کے سفید خلیوں کو نقصان پہنچانے کا باعث بن سکتا

ہے۔ صحت مند جلد اور کولاجن کے لیے وٹامن C بے حد ضروری ہے اور گرمے سے ہم اپنی ضرورت کے مطابق وٹامن C آسانی حاصل کرسکتے ہیں۔

پوٹاشیم' وٹامن 'C' کاپر کے علاوہ گرما متعدد اقسام کے B وٹامنز کے حصول کا بہترین ذریعہ بھی ہے' جس میں تھیامین (Thiamine) اور نیاسین (Niacin) جیسے اہم وٹامنز شامل ہیں B وٹامنز زہریلے مادوں (Toxins) سے نجات حاصل کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں اور دل کے عوارض اور الزائمر جیسی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔

گرما میں حل پذیر اور غیر حل پذیر غذائی ریشہ موجود ہوتا ہے۔ حل پذیر ریشہ کاربوہائیڈریٹس کے جذب کرنے کے عمل کو آہستہ کرتے ہوئے خون میں شکر کی سطح کو متوازن رکھتا ہے اور کولیسٹرول کی سطح کو کم کردیتا ہے۔ غیر حل پذیر ریشہ غذائی ریشے کی ایک قسم ہے جو غذا کو نظام ہاضمہ کی نالی کی طرف دھکیلتا ہے اور قبض جیسے مرض سے محفوظ رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔ ایک کپ گرمے سے ہم 1.4 گرام ریشہ حاصل کرسکتے ہیں۔

طبی افادیت

گرما میں متعدد اقسام کے غذائیت بخش فوائد موجود ہوتے ہیں۔ یہ وٹامن 'C' پوٹاشیم' پینٹوتھینک ایسڈ (Pantothenic acid) اور وٹامن B6 سے بھرپور ہوتے ہیں' اس میں موجود وٹامنز' منرلز' فائٹو کیمیکلز اور حل پذیر غذائی ریشہ اسے ہماری صحت کے لیے انتہائی مفید بناتے ہیں۔ گرما سے حاصل ہونے والے صحت بخش فوائد میں سے چند نیچے بیان کیے جارہے ہیں۔

ہائی بلڈپریشر کم کرتا ہے

ہائی بلڈ پریشر کو ہائپر ٹینشن بھی کہا جاتا ہے' اس کا مطلب ہے کہ خون کی شریانوں میں خون کا دباؤ نارمل سے زیادہ اونچا ہے' اسے ہارٹ اسٹروک (Heart stroke) اور حملہ قلب کے لیے سب سے بڑا خطرہ تصور کیا جاتا ہے اور خاموش قاتل کا نام دیا گیا ہے کیونکہ بہت سے افراد میں اس بیماری کی کوئی علامت اور کوئی اشارہ ظاہر نہیں ہوتا (خواتین کا یہ کہنا کہ ہمارے سر میں درد یا کندھوں پر دباؤ ہے وہ سمجھ جاتی ہیں کہ ان کا بلڈ پریشر نارمل سے زیادہ ہے محض مفروضے پر مبنی ہے) اکثر و بیشتر بہت سے افراد اس عارضے میں مبتلا ہوچکے ہوتے ہیں اور طویل عرصے تک خود بھی اپنی اس بیماری سے لاعلم رہتے ہیں اور ان کی اس غفلت کی وجہ سے بیماری کی پیچیدگیوں میں مزید اضافہ ہوجاتا ہے۔ بلڈ پریشر کی بلند سطح کو نارمل کرنے کے لیے خون میں سوڈیم کی مقدار کو کم کرنا ہوتا ہے۔ سوڈیم ان چار وائٹل منرلز میں سے ایک ہے اور عمل تنظیم ہونے کا محض ایک حصہ ہے' یہ پوٹاشیم' میگنیشیم اور کیلشیم کے ساتھ مل کر خون کے دباؤ کی نارمل سطح کو برقرار رکھتا ہے۔ اگر جسم میں یہ چاروں توازن کے ساتھ موجود ہوں تو بلڈ پریشر نارمل رہتا ہے۔ سوڈیم کی سطح کے توازن کو برقرار رکھنے کے لیے پوٹاشیم بے حد ضروری ہے جو کہ گرمے میں وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ گرمے کی سنگل سرونگ سے آپ 388 ملی گرام پوٹاشیم حاصل کرسکتے ہیں۔ گرما کو اپنے غذائی مینو میں شامل کرکے آپ بلڈ پریشر' حملہ قلب اور اعصابی بیماریوں سے تحفظ حاصل کرسکتی ہیں۔

مناعتی نظام کو مضبوط بناتا ہے

ہمارے جسم کا خود حفاظتی نظام جو کہ منفرد خلیات' صحت مند پروٹین' ٹشوز اور نامیاتی اجسام پر مشتمل ہوتا ہے' جراثیموں کے خلاف ہماری حفاظت کرتا ہے۔ مضبوط مناعتی نظام (immune system) ہمیں صحت مند رکھتا ہے اور بیکٹیریل انفیکشن سے موثر تحفظ فراہم کرتا ہے لیکن کبھی کبھار ہمارا یہ دفاعی نظام بے اثر ہوجاتا ہے اور بیماریاں ہم پر حملہ آور ہوجاتی ہیں۔ گرما میں موجود وٹامن C جسم میں موجود زہریلے مادوں (Toxins) کو بے اثر بنادیتا ہے اور ہمارے مناعتی نظام کو مضبوط بناتے ہوئے وائرل اور بیکٹیریل انفیکشن سے تحفظ فراہم کرنے میں معاونت کرتا ہے۔

جسم سے پانی کی کمی دور کرتا ہے

جسم میں پانی کی کمی متعدد وجوہات اسہال' قے' بخار اور زائد پسینے کا اخراج کے باعث ہوجاتی ہے۔ اکثر موسم گرما میں جب ہم زیادہ مائع پسینے کی صورت میں خارج کررہے ہوں اور کم مقدار میں مائعات لے رہے ہوں تو جسم میں پانی کی کمی ہونے لگتی ہے یہ کسی بھی عمر کے شخص بچے' نوجوان یا بزرگ افراد میں ہوجاتی ہے اور انہیں صحت کے شدید مسائل اور خطرے سے دوچار کردیتی ہے۔ بہت گرم دن میں سخت جسمانی ورزش کرنے کے بعد

بہت سے افراد تھکان دور کرنے کے لیے مصنوعی مشروبات کا سہارا لیتے ہیں جو وقتی طور پر توانائی فراہم کردیتے ہیں لیکن صحت کو شدید نقصان پہنچاتے ہیں یا پھر سادہ پانی پیتے ہیں' جس سے پانی کی کمی تو دور ہوجاتی ہے لیکن سادہ پانی ان کو کسی قسم کی توانائی دینے سے قاصر ہوتا ہے۔ اس کے برعکس گرما کے استعمال سے جسم سے پانی کی کمی دور ہوجاتی ہے یہ آپ کو فوری توانائی بھی فراہم کرتا ہے اور صحت کو کوئی نقصان بھی نہیں پہنچاتا۔

جوان جلد کے لیے

گرما میں موجود وٹامن C جو کہ بہترین مانع تکسید کے طور پر جانا جاتا ہے۔ جسم میں کولاجن کے لیول کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے۔ کولاجن (Collagen) جلد سے حاصل ہونے والا ایسا پروٹین ہے جو جلد کی لچک اور نرمی و ہمواریت کو برقرار رکھتے ہوئے جلد کو تنی ہوئی حالت میں رکھتا ہے۔ گرما کا استعمال ہماری جلد کو نمی فراہم کرتا ہے اور جلد کی نشوونما کرتے ہوئے جھریاں نمودار ہونے کے عمل کو آہستہ کرتے ہوئے جلد کو جواں رکھتا ہے۔

جلد کی خوبصورتی کے لیے اسے بیرون جلد بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ گرمے کے ایک کیوب کو میش کرکے پیٹرولیم جیلی میں ملا کر اسے اپنے چہرے پر لگائیں 20 منٹ کے بعد چہرہ دھوکر شگفتہ و تروتازہ جلد حاصل کریں۔

وزن میں کمی لاتا ہے

گرما لو کیلوری کا حامل پھل ہے آدھے پیالے گرمے سے ہم صرف اور صرف 60 کیلوریز حاصل کرتے ہیں۔ اس لیے وزن کم کرنے والی غذاؤں میں اس کا شمار بآسانی کیا جاسکتا ہے۔ وہ افراد جو وزن تو کم کرنا چاہتے ہیں لیکن غذا کی مقدار میں کمی لانا ان کے لیے بے حد مشکل ہوتا ہے بغیر کسی پس و پیش کے گرمے کو اپنی غذا میں شامل کرسکتے ہیں۔ اس میں موجود 90 فیصد پانی کی مقدار اور حل پذیر ریشہ وزن کم کرنے میں معاونت کرتا ہے۔ اس کی تھوڑی سی مقدار بھی آپ کی کھانے کی اشتہا میں کمی لے آتی ہے اور اس طرح آپ غذا کی کم مقدار لے کر اپنے وزن میں بآسانی کمی لاسکتے ہیں۔

گرما کے متعدد صحت بخش فوائد سے فائدہ اٹھانے کے لیے اسے اپنے روزانہ کے غذائی مینو میں شامل کریں۔ اس رسیلے اور مزیدار ذائقے کے حامل پھل کو دوسرے پھلوں کے ساتھ ملا کر آپ ہر روز توانائی سے بھرپور ناشتے کا لطف اٹھاسکتے ہیں۔ سہ پہر کے وقفے میں کچھ کھانے کے لیے یہ ایک متوازن اور صحت بخش غذا ہے۔

اگر آپ وزن کم کرنے کے کسی پروگرام پر عمل نہیں کررہے ہیں تو اسے آئسکریم یا فروزن دہی کے ساتھ ملا کر اس کے ذائقے کو مزید پرلطف بنائیں۔

گرما کو آپ چاہیں تو سلائس کرکے کھائیں' کیوبز کاٹ کر نوش جان کریں یا پھر دوسرے تازہ پھلوں کے ساتھ ملا کر صحت بخش اسموتھی سے لطف اندوز ہوں۔ تازہ نکلے ہوئے لیموں کے رس کو اس پر چھڑکیں تو اس کے ذائقے میں کئی گنا اضافہ ہوجاتا ہے۔ گرما ایک ایسا پھل ہے جس میں حقیقی معنوں میں صحت کے لیے لازمی غذائیت بخش اجزاء موجود ہیں جو ہماری صحت کے لیے بہت ضروری ہیں۔

☆☆

گنا قدرت کی عطا کردہ کرشماتی غذا

حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق کشید کیے گنے کے جوس میں تمام اہم غذائی اجزأ موجود ہوتے ہیں۔ شدید گرمی میں اس کا استعمال ٹھنڈک و تازگی بھرا احساس فراہم کرتے ہوئے جسم کو فوری نمی پہنچاتا ہے۔

ریحانہ عرفان

موسم گرما میں دھوپ کی حدت اور شدت سے متاثر افراد کے لیے گنے سے بہتر اور کوئی غذا نہیں۔ موسم گرما میں ہمیں بھوک کم اور پیاس زیادہ لگتی ہے کیونکہ پسینے کے زیادہ اخراج کے باعث جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے اور پانی کی اس کمی کو دور کرنے کے لیے ہمیں ایسی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے جو جسم میں پانی کی کمی دور کر کے کھوئی ہوئی توانائی کو فوری طور پر بحال کر سکیں۔ گنا قدرت کی عطا کردہ ایسی ہی ایک کرشماتی غذا ہے۔ شدید گرمی میں جسے کھانے اور چبانے سے گرمی دور ہو جاتی ہے اور اس میں موجود گلوکوز جسم کی زائل شدہ توانائی کو فوری طور پر بحال کر دیتا ہے۔

گنا (Ponceae Family) سے تعلق رکھنے والی گھاس کی ایک قسم ہے۔ اس کی پیدائش زمانہ قدیم ہی سے ثابت شدہ ہے۔ گرم درجہ حرارت والے علاقوں اور منطقہ حارہ یعنی ٹروپیکل ایریاز میں اس کی افزائش ہوتی ہے۔ گنے کا تنا مضبوط بے لچک اور ریشے دار ہوتا ہے جس کی اونچائی 2 سے 6 میٹر تک ہو سکتی ہے۔ دیکھنے میں یہ بانس کی مانند نظر آتا ہے۔ گنے میں موجود شکر کی اعلیٰ مقدار کی وجہ سے ہم اسے گلوکوز کا قدرتی خزانہ بھی کہہ سکتے ہیں۔ دنیا کے 200 سے زیادہ ممالک میں اس کی افزائش کی جاتی ہے لیکن برازیل اور انڈیا اس کا گڑھ کہے جاتے ہیں۔ پوری دنیا میں شکر، گلوکوز اور فرکٹوز کم و بیش گنے ہی سے تیار کیے جاتے ہیں اسے فارسی میں "نیشکر" اور عربی میں "قصب السکر" کہا جاتا ہے۔

گنے کی غذائی صلاحیت

گنے میں گلوکوز، سکروز اور فرکٹوز کی صورت میں 15 فیصد تک قدرتی شکر موجود ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ گنے میں نامیاتی نمک اور وٹامنز بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ ابتدائی زمانے میں جب گنے کا رس نکالنے کا طریقہ دریافت نہیں ہوا تھا جنوب مشرقی ایشیا اور بنگال کے لوگ گنے کو چھیل کر چبایا کرتے تھے اور اس طریقے سے اس کا رس حاصل کیا کرتے تھے۔ آج منطقہ حارہ کے تمام ممالک میں گنا کھانے کا یہی طریقہ رائج ہے اور گنڈیریاں کھانے کے اسی طریقے سے ہمارا بدن قدرت کے ہاتھوں بنائی ہوئی صحت بخش قدرتی شکر حاصل کرتا ہے۔

گنے کی غذائی صلاحیت فی 100 گرام میں 39 کیلوریز، رطوبت 90.2 فیصد، چکنائی 0.2 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 9.1 فیصد، پروٹین 0.1 فیصد اور معدنی اجزا 0.4 فیصد تک پائے جاتے ہیں جبکہ 100 گرام گنے کے معدنی اور حیاتیتی اجزا میں فاسفورس 10 ملی گرام، آئرن 1.1 ملی گرام اور کیلشیم 10 ملی گرام شامل ہوتے ہیں۔

گنا شکر کے حصول کا ایک اہم ذریعہ ہے خصوصی طور پر موسم گرما میں گنے اور گنڈیریوں کے استعمال میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ گنے کو چھیل کر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیے جاتے ہیں جنہیں گنڈیریاں کہتے ہیں۔ انہیں چوسنے سے نہ صرف ہاضم رطوبت زیادہ مقدار میں معدے میں جاتی ہے، جسم سے زہریلی کثافتیں خارج ہوتی ہیں، دانتوں کی میل کچیل صاف ہوتی ہے، دانت صاف اور مضبوط ہوتے ہیں اور مسوڑھے گلنے سڑنے سے محفوظ رہتے ہیں۔ گنے سے چاہے شکر بنائیں اسے کچی حالت میں چبا کر اس کے صحت بخش فوائد سے فائدہ اٹھائیں یا پھر آگ اگلتے سورج کی گرمی کو شکست دینے کے لیے گنے کے جوس کے مزیدار ذائقے سے لطف اندوز ہوں۔ گنے کو کچی حالت میں استعمال کریں یا اس کا رس نکال کر پئیں یہ دونوں صورتوں میں صحت بخش اور غذائیت بخش فوائد دیتا ہے۔

طبی و غذائی افادیت

- گنا لو گلیسیمک انڈکس (Low Glycemic Index) رکھنے کی وجہ سے جسم کو فٹ اور صحت مند رکھتا ہے۔
- کیونکہ گنے میں سادہ شوگر نہیں پائی جاتی اس لیے ذیابیطس کے مریض بغیر کسی خوف کے اس سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں البتہ ذیابیطس ٹائپ ٹو کے مریضوں کو چاہیے کہ گنے کا استعمال محدود پیمانے پر کریں۔
- یہ مانا جاتا ہے کہ گنا معدے، دل، گردوں، آنکھوں اور دماغ کو تقویت فراہم کرتا ہے۔
- گنے کے استعمال سے جسم سے زہریلے مادے پیشاب کے ذریعے خارج ہو جاتے ہیں، یہ گردوں کے فعل میں بھی مددگار ہوتا ہے۔
- گنا جسم کو گلوکوز فراہم کرتا ہے جسے ہمارا جسم گلائی کوجن (Glycogin) کی شکل میں محفوظ کر لیتا ہے اور جب پٹھوں کو توانائی کی ضرورت ہوتی ہے تو وہ اسے استعمال کرتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ اسے توانائی فراہم کرنے کا بہترین ذریعہ مانا جاتا ہے۔
- گنے میں کاربوہائیڈریٹس کی اچھی مقدار پائی جاتی ہے اس لیے اس کے استعمال سے جسم کو تازگی و توانائی ملتی ہے۔ یہ جسم کے کام کرنے والے مسلز (Muscles) کو فوری توانائی فراہم کرتا ہے اسی لیے یہ کھلاڑیوں کی پرفارمنس کو بہتر بناتا ہے اور ان کی قوت برداشت میں اضافہ کرتا ہے۔
- اعصابی تھکن، بھوک اور نیند کی کمی، آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جائے اور سر چکرانے لگے تو ایسے میں صبح و شام گنڈیریاں چوسنا مفید ثابت ہوتا ہے۔
- گنے میں کیلشیم، کرومیئم، کوبالٹ، کاپر، میگنیشیم، مینگنیز، فاسفورس، پوٹاشیم اور زنک قابل قدر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔
- گنے میں صحت کے لیے متعدد مددگار کمپاؤنڈ، آئرن، وٹامن A,C، وٹامن B1, B2, B3, B5، اینٹی آکسیڈنٹ (Anti Oxidant)، پروٹین اور حل پذیر ریشے جیسے صحت بخش اجزا موجود ہوتے ہیں جو اسے صحت کے لیے مفید ترین غذا بنا دیتے ہیں۔
- اپنے صحت بخش غذائی اجزا کی بنا پر یہ کینسر کے خلاف مؤثر مزاحمت کرتا ہے، ذیابیطس کے مریضوں میں شوگر کی سطح متوازن رکھتا ہے، وزن کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے، گردوں کی صفائی کرتا ہے اور دانتوں کی بوسیدگی کے عمل کو روکتا ہے۔

گنے کا جوس

اگر آپ سبزیوں اور پھلوں کے تازہ جوس کے ذائقے سے لطف اندوز ہوتے ہیں تو آپ صحت کے لیے ان کی اہمیت سے بھی بخوبی واقف ہوں گے تازہ پھلوں سے کشید کیے گئے جوس میں موجود اینزائمز اور غذائیت بخش اجزا دوران خون میں آسانی سے جذب ہو جاتے ہیں اور جسم کو فوری توانائی اور غذائیت مہیا کرتے ہیں۔ لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ گنے کا جوس بھی صحت کے لیے انتہائی مفید ہے جتنا کہ کسی بھی دوسرے پھل کا تازہ جوس اور یہ ایک حقیقت ہے کہ نباتاتی غذاؤں میں اسے کسی سپر ہیرو کا سا درجہ حاصل ہے۔

گنے کا جوس ایک روایتی غذا کے طور پر دنیا بھر میں استعمال کیا جاتا ہے اور جن ممالک میں اس کی پیداوار زیادہ ہوتی ہے وہاں کے مقامی کلچرز میں یہ اپنی ہمہ گیر موجودگی کا احساس دلاتا نظر آتا ہے۔ گنے کو یونہی حالت میں چوسنا اور چبانا جوس حاصل کرنے کا ایک ذریعہ ہے۔ جبکہ جوس کی زیادہ مقدار نکالنے کے لیے اسے مشینوں کے ذریعے نکالا جاتا ہے (اگر اس عمل کے دوران حفظان صحت کے اصولوں کا خیال رکھا جائے تو اس کے صحت بخش فوائد میں کئی گنا اضافہ ہو سکتا ہے۔)

گنے کا رس استعمال کرتے ہوئے اس میں سمندری نمک ایک چٹکی اور لیموں کا رس ڈالا جائے تو یہ ایک نیچرل ہائی انرجی ڈرنک بن جاتا ہے جس کی صحت بخش خصوصیات اس کے میٹھے اور لذیذ ذائقے سے کہیں زیادہ ہوتی ہیں۔

متعدد سائنسی تحقیقات یہ ظاہر کرتی ہیں کہ گنے میں پولی فینول (Polyphenols) نامی کمپاؤنڈ بہت اونچی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ پولی فینولز میں طاقتور مانع تکسید (Anti Oxidant) خصوصیات اور متعدد صحت بخش فوائد موجود ہوتے ہیں۔ گنے کے جوس میں موجود پولی فینول، وٹامنز، منرلز (Minerals) اور دوسرے کئی عوامل کے ساتھ مل کر دوران خون میں گلوکوز کے جذب ہونے کے عمل کو آہستہ کر دیتے ہیں جو ہمارے جسمانی میٹابولزم کو صحت مند رکھتا ہے اور اس طرح یہ جسم کے صحت مند وزن کو برقرار رکھنے میں مددگار ہوتا ہے۔ گنے کے جوس کا لوگلیسیمک اثر (Low Glycemic Effect) ہی اس کا آخری فائدہ نہیں ہے بلکہ اس میں موجود کیلشیم، میگنیشیم، پوٹاشیم، آئرن اور مینگنیز گنے کے جوس کو الکلائن (Alkaline) پر مشتمل غذا بنا دیتے ہیں۔ اسٹڈیز ہمیں یہ بتاتی ہیں کہ تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ گنے کے جوس میں موجود الکلائن جسم کے کینسر کے خلاف مزاحمت کرنے میں موثر طور پر مددگار ہوتا ہے خاص طور پر بریسٹ کینسر اور پروسٹیٹ کینسر میں اس کا استعمال فائدہ پہنچاتا ہے۔

گنے کے جوس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ وائرل اور بیکٹیریل انفیکشنز کے خلاف مزاحمت کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ مناعتی نظام (Immune System) کو مضبوط کرتے ہوئے قوت مدافعت میں اضافہ کرتے ہیں اور جگر کی بیماریوں میں تحفظ فراہم کرتے ہیں، گردوں کی کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں، جسم سے زہریلے مادوں کا اخراج کرتے ہیں، بخار میں گنے کے جوس کا استعمال حرارت کو کم کرتا ہے کیونکہ یہ جسم کے پروٹین لیول میں اضافہ کرتے ہیں۔

غرض کہ گنے کے رس میں بے شمار طبی و غذائی فوائد کا خزانہ پوشیدہ ہے ان میں سے چند یہ ہیں۔

ادویاتی فوائد

- یہ گلے کی سوزش، زکام اور فلو میں شفا بخش ثابت ہوتا ہے۔
- گنے کے جوس میں موجود پوٹاشیم کی اونچی مقدار اسے نظام ہاضمہ کے لیے مفید اور بہترین قبض کشا بنا دیتی ہے۔
- یہ گرمی میں پیاس بجھانے کے لیے آئیڈیل ہے۔ موسم گرما کے گرم دنوں میں ٹھنڈک و تازگی بھرا احساس فراہم کرتے ہوئے جسم کو فوری نمی پہنچاتا ہے۔
- گنے کے جوس میں موجود آسانی سے حل ہو جانے والی شوگرز یرقان کے مریضوں کو تیزی سے صحت یاب ہونے میں مدد کرتی ہے۔ اس مرض میں جسم کا گلوکوز لیول تیزی سے گر جاتا ہے، دن میں 3-4 بار گنے کے جوس کا استعمال مریض کے شوگر لیول کو بحال رکھتا ہے۔ اس چیز کا خاص خیال رکھا جائے کہ گنے کا رس صاف ستھرا ہو کیونکہ یرقان میں جسم کی قوت مدافعت بے حد کم ہو جاتی ہے اس لیے اگر مریض کو پلایا جانے والا رس جراثیم سے آلودہ ہوگا تو مریض کے صحت یاب ہونے کے بجائے صورت حال مزید بگڑ بھی سکتی ہے۔
- اس میں موجود کمپاؤنڈز اور سکروز مناعتی نظام کو مضبوط بناتے ہیں اور زخموں کے جلد بھرنے میں معاونت کرتے ہیں۔
- گنے کا رس کئی قسم کی بیماریوں کے لیے شفا بخش ثابت ہوتا ہے۔ پروٹین کی کمی سے ہونے والے بخار میں گنے کا رس پینے سے پروٹین کی کمی دور ہو جاتی ہے اور جسم کا درجہ حرارت گھٹ جاتا ہے۔
- گنے کے رس کا متواتر استعمال دبلے پن کو دور کر کے وزن میں اضافہ کرتا ہے۔ کم وزن کے حامل افراد گنے کے رس کے استعمال سے نہ صرف اپنے وزن میں اضافہ کر سکتے ہیں بلکہ گنے کا جوس سستی ترین توانائی بخش غذا کے حصول کا بہترین ذریعہ بھی ہے۔
- گنے کا رس نظام بول کو بہتر بناتا ہے اور گردوں کے فعل میں باقاعدگی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ پیشاب کی جلن، مثانے میں سوزش اور پروسٹیٹ گلینڈ کی تکلیف میں گنے کا رس پینے سے افاقہ ہوتا ہے، اگر گنے کے رس میں لیموں کا رس، ادرک کا جوس یا ناریل پانی بھی شامل کر لیا جائے تو زیادہ بہتر نتائج حاصل ہوتے ہیں۔
- موجودہ مشینی دور میں بچے ہوں یا جوان گرمی میں پیاس بجھانے کے لیے کولا مشروبات اور انرجی ڈرنکس کی طرف لپکتے ہیں جو صحت کے لیے از حد نقصان دہ ہیں اور محض وقتی تسکین مہیا کرتے ہیں۔ اس کے برعکس گنے کا رس ایسا قدرتی مشروب ہے جسے پینے سے نہ صرف پیاس میں تسکین حاصل ہوتی ہے بلکہ اس میں موجود صحت بخش غذائی اجزا ہماری صحت کو ناقابل تردید فائدہ پہنچاتے ہیں۔
- باقاعدگی سے گنے کے جوس کا استعمال معدے، گردوں اور جگر کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے اور دل، دماغ اور آنکھوں کو تقویت فراہم کرتا ہے۔
- یہ جسم کے کولیسٹرول لیول کو کم کرتا ہے۔

صحت کے لیے انتہائی مفید گنے کے جوس میں زندگی کے لیے ضروری تمام اہم غذائیت بخش اجزا موجود ہوتے ہیں۔ گنے کے جوس کو پروسیسنگ کے عمل سے گزارتے ہوئے ریفائنڈ شکر تیار کی جاتی ہے، شکر تیار کرنے کے لیے ایک مخصوص درجہ حرارت پر جوس کو اتنی دیر ابالا جاتا ہے کہ پانی بخارات بن کر اڑ جاتا ہے اور گاڑھا لیس دار مادہ باقی رہ جاتا ہے اس گاڑھے شیرے سے شوگر کرسٹلز علیحدہ کر لیے جاتے ہیں۔ بہت سے صحت بخش غذائی اجزا بشمول پولی فینولز اس باقی بچے ہوئے گہرے رنگ کے گاڑھے مائع میں موجود ہوتے ہیں اس گاڑھے شیرے کو (Molasses) کہا جاتا ہے۔ اس میں موجود منرلز کی بہت سی اقسام آئرن، کیلشیم، کاپر، پوٹاشیم، مینگنیز اور میگنیشیم اسے صحت کے لیے بے حد مفید بنا دیتے ہیں۔ غرض کہ گنے کی ہر شکل میں بے شمار شفائی اثرات موجود ہیں اس لیے اسے باقاعدگی سے اپنے غذائی معمول میں شامل کریں اور قدرت کی عطا کردہ اس غذائی نعمت کے بے شمار فوائد سے مستفید ہوں۔

اورینٹل ڈشز

مشرقی ذائقوں کا منفرد چٹخارہ

مصالے دار کھٹ مٹھے ذائقوں پہ مشتمل اورینٹل ڈشز کی لذت کی چابی کچھ خاص اورینٹل مصالحوں اور ینٹل سوسز کو قرار دیا جاسکتا ہے

اورینٹل پکوان دیگر علاقوں سے تعلق رکھنے والے مشرقی پکوانوں سے ساخت میں ایک جیسے نظر آنے کے باوجود کچھ علاقائی مصالحہ جات سوسز و طرز طباخی کے حوالے سے ذائقے میں ایک مزیدار انفرادیت کے حامل دکھائی دیتے ہیں

افشین حسین بلگرامی

مصالے دار کھٹ مٹھے ذائقوں کی انفرادیت سمیٹے مشرقی کھانوں کی کہکشاں میں رنگ، خوشبو وذائقے کی انوکھی جھلملاہٹیں بکھیرتے اورینٹل پکوانوں کو ایک ممتاز مقام حاصل ہے۔ یہ کھانے سائبیریا کے مشرقی اور شمالی حصوں میں استعمال کیے جانے والے خاص روایتی کھانوں سے لے کر انڈونیشیا، منگولیا، جاپان، کوریا، تھائی لینڈ، چین اور جاپان کی خصوصی ڈشز کی مزیدار کڑیوں سے آپس میں جڑے ہوئے نظر آتے ہیں۔ اگر لفظ اورینٹل (Oriental) کے حوالے سے بات کی جائے تو اس لفظ کو مشرق کے ان حسین و پرکشش رنگوں سے جوڑا جاتا ہے جو مشرقی تہذیب وثقافت، تاریخ وتمدن، رنگ ونسل، زبان وبیان، ادب وآداب، رہن سہن کے طریقوں وطرز طباخی کے خصوصی نشان ورکھے جاتے ہیں۔ مشرق یعنی پورب کی خاص پہچان یہاں زندگی کی رونقیں بکھیرتا سورج ہے اس کی زندگی سے بھرپور کرنیں دنیا کے اس اورینٹل خطے (جو مشتمل ہے سائبیریا کے مشرقی وشمالی خطے سے لے کر چین اور ایشیا کے دیگر حصوں یعنی شمال مشرقی ایشیا سے لے کر وسط وجنوب مشرقی ایشیاء کے کچھ حصوں پر) پہ کچھ اس انداز سے پڑتی ہیں کہ نہ تو یہاں یعنی ان خطوں کی آب وہوا انتہائی سخت گرم یا صحرائی ہو پاتی ہے اور نہ ہی یہاں سال کے 11-10 مہینوں ٹھنڈک کی میخیں گڑی رہتی ہیں یعنی اس پوربی خطے کی آب وہوا ایک حد تک معتدل، کبھی خوشگوار ٹھنڈ اور کبھی دلنشین گرمیوں پر مشتمل نظر آتی ہے پھر اسی مناسبت سے یہاں غذائی بود وباش کا سلسلہ بھی ہمیں زرخیزی کی وہ چمک دکھاتا ہے جو دنیا کے دیگر خطوں میں شاذ ہی نظر آتی ہے۔ اس لیے جتنے خوشنما رنگوں اور لذت دار ذائقوں کا چٹ پٹا دو آہنگ جو کسی بھی اورینٹل ڈش کو دیکھنے اور اسے چکھنے پہ ہمیں لمحہ لمحہ چونکا کر اس کے منفرد ذائقوں کا شیدائی بننے پر مجبور کردیتا ہے وہ آہنگ ہمیں دنیا کے اور کسی خطے کے علاقائی کھانوں (ماسوائے برصغیر پاک وہند کے کھانوں کے) میں نظر نہیں آتا۔

مغربی ممالک کے باشندوں کی اکثریت اورینٹل کھانوں کی شناخت چائنیز کھانوں کی حیثیت سے کرتی ہے اس کی بڑی وجہ شاید یہ ہے کہ طباخی روایات کی علاقائی تبدیلیوں کے باعث ایک علاقے کے اورینٹل پکوان دیگر علاقوں سے تعلق رکھنے والے اورینٹل پکوانوں سے ساخت میں بے شک ایک جیسے نظر آتے ہیں مگر کچھ علاقائی مصالحہ جات، سوسز، علاقائی طرز طباخی کے حوالے سے ذائقے میں ایک مزیدار انفرادیت کے حامل ہوتے ہیں۔ شاید یہی وجہ ہے کہ ایشیا کے اس پوربی حصے میں بسنے والی اقوام کی طباخی ثقافت کے رنگ آپس میں انفرادیت کا حسین سویرا بکھیرتے نظر آتے ہیں لیکن بین الاقوامی کھانوں کی فہرست میں ایشیا کے مشرقی خطے کی تمام تر ورائٹی کو ایک ساتھ اورینٹل ڈشز کے زمرے میں ہی شامل کیا جاتا ہے۔ اگر ان کھانوں کے انداز اور مصالحوں یا اجزائے ترکیبی پہ نظر دوڑائی جائے تو چائنیز کھانوں میں مرغی کا گوشت، چاول، مخصوص چینی سبزیاں، سوسز و مصالحہ جات، جاپانی کھانوں میں مچھلی، سوشی (Sushi) و دیگر سمندری غذاؤں کو تلنے کے بجائے نہایت نفاست کے ساتھ بھاپ میں پکانے یا اسٹیم کرنے کا رجحان، کورین پکوانوں میں چاول، نوڈلز، سی وِیڈ (Seaweed) اور گھونگھے (Snails) کے علاوہ اسپائسی باربی کیو ڈشز کی بڑھتی ہوئی مقبولیت اور ایشیا کے شمال مشرقی خطے کی بعض مقبول زمانہ تھائی وویتنامی ڈشز کو بھی اورینٹل کھانوں کے زمرے میں شامل کیا جاسکتا ہے۔ جبکہ ایسی بہت سی شمال مشرقی ایشیائی ڈشز ہیں جنھیں نوڈلز، کری اور گرم مصالحوں سے تیار کیے جانے کی وجہ سے دنیا بھر میں اورینٹل ڈشز کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔

اورینٹل کھانوں کو انفرادیت بخشنے والی جادوئی چھڑی مشتمل ہوتی ہے کچھ خاص اورینٹل مصالحوں اور اورینٹل سوسز پر، اورینٹل کھانوں میں ان اورینٹل مصالحوں اور سوسز کا استعمال ان کھانوں کو اتنا منفرد و لذت دار ذائقہ عطا کرتا ہے کہ انہیں چکھنے والا اپنی انگلیاں ہی چاٹتا رہ جاتا ہے۔ ان مصالحوں میں بہت سے مصالحے ایسے بھی ہیں جنھیں نہ صرف نمکین، اسپائسی اور اورینٹل ڈشز کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے بلکہ انہیں کچھ اقسام کی اورینٹل سویٹ ڈشز اور مشروبات وغیرہ کی تیاری کے سلسلے میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ان مصالحوں میں جائفل اور دار چینی ایسے گرم مصالحوں کے نام سرفہرست ہیں۔ اس کے علاوہ

منفرد ساخت اور

لذیذ ذائقوں کی حامل

مزیدار اورینٹل ڈشز

Oriental Dishes Special

تھائی ڈرائی چکن

زیرہ، ہلدی، لہسن اور ادرک، تھائم، باسل، ریڈ چلی، بیج پوری مصالحہ یا فائیو اسپائس پاؤڈر، جاپانی فائیو اسپائس پاؤڈر، دھنیا، کل، بین کرڈ یا ٹوفو کو ہاٹ اینڈ اسپائسی اورینٹل ڈشز کے بنیادی جوہروں میں شمار کیا جاتا ہے۔ اورینٹل ڈشز کی بات ہو اور وہ بھی اورینٹل سوسز کے بغیر ایسا بھلا کیسے ممکن ہے، دراصل اورینٹل پکوان نہ تو مکمل طور پر کری ڈشز کے زمرے میں شمار کیے جاتے ہیں اور نہ ہی انہیں مکمل طور پر اسٹر/ڈیپ فرائیڈ یا بیکڈ ڈشز قرار دیا جاسکتا ہے یعنی نہ تو یہ ڈشز بہت زیادہ آبی اساس کی مالک ہوتی ہیں اور نہ ہی بہت زیادہ خشک دکھائی دیتی ہیں بلکہ ان کی ظاہری بناوٹ ہلکی نم آلود جبکہ اندرونی طور پر یہ اسٹر فرائی کی ہوئی محسوس ہوتی ہیں اور بیک وقت خشک و تر دکھائی دینا دراصل اورینٹل سوسز کی ہی کرشمہ سازی ہے۔ چلی آئل، بلیک بین سوس، سرکہ (ہر رنگ کا) چلی آئل، اویسٹر سوس، تیسمی آئل، ڈارک سویا سوس، لائیٹ سویا سوس، چلی سوس، باربی کیو سوس، ووسٹر شائر سوس، گرین چلی اینڈ گارلک سوس کے علاوہ جنجر سوس، ہیمر نڈ سوس پر مشتمل سوسز کی ایک کثیر فہرست ہے جو باہم مل کر اورینٹل پکوانوں کو دنیا بھر کے کھانوں میں ایک لذت دار انفرادیت بخشتے ہیں۔

ماہنامہ کچن نے جنوری 2013 میں اورینٹل ڈشز اسپیشل کے عنوان سے ایک خصوصی نمبر شائع کیا جسے قارئین نے بے حد سراہا اور مزید اورینٹل ڈشز کی ورائٹی شائع کرنے پر اصرار کیا لہٰذا اس ماہ اورینٹل ڈشز اسپیشل II کا خصوصی نمبر شائع کیا جا رہا ہے ان ڈشز کو ضرور آزمائیں۔

تھائی ڈرائی چکن

ضروری اشیاء

چکن (کیوبز کاٹ لیں) : 250 گرام
ٹماٹر : 2 عدد (بیج نکال کر کیوبز کاٹ لیں)
شملہ مرچ : 2 عدد (بڑے کیوبز کاٹ لیں)
سویا سوس : ¼ کپ
چلی سوس : 2 کھانے کے چمچ
کوکونٹ ملک : 3 کھانے کے چمچ
پیپریکا پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ
زیتون کا تیل : 4 کھانے کے چمچ

ترکیب:

پیالے میں چکن، ٹماٹر، شملہ مرچ، سویا سوس، کوکونٹ ملک، پیپریکا پاؤڈر، نمک اور چلی سوس ڈال کر مکس کر کے ½ گھنٹے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ سوس پین میں تیل گرم کر کے میرینیٹ کی ہوئی چکن ڈال کر مکس کر کے ڈھک کر 3 منٹ درمیانی آنچ پر پکائیں سبزیوں کا رنگ خراب نہ ہو۔ تمام مصالحہ خشک ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر پیش کریں۔

Oriental Dishes Special

اسپائسی پی نٹ چکن

اسپائسی پی نٹ چکن

ضروری اشیاء:

چکن : ½ کلو
مونگ پھلی : 3 کھانے کے چمچ
ٹماٹو پیوری : ½ کپ
ٹماٹو چلی سوس : 2 کھانے کے چمچ
ووسٹر شائر سوس : ½ چائے کا چمچ
سفید سرکہ : ½ چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ
تیل : ¼ کپ

ترکیب:

سوس پین میں تیل گرم کر کے چکن ڈال کر ہلکا سنہرا فرائی کر کے پلیٹ میں نکال لیں۔ اسی تیل میں ٹماٹو پیوری ڈال کے 3-2 منٹ پکائیں۔ ٹماٹو چلی سوس، فرائی کی ہوئی چکن، ووسٹر شائر سوس، سفید سرکہ اور نمک شامل کر کے 5-4 منٹ پکائیں، اچھی طرح مکس کر کے مونگ پھلی شامل کر دیں۔ حسب پسند گریوی بنا کر 5-4 منٹ ڈھک کر مزید پکائیں سرونگ ڈش میں نکال کر اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

اسٹر فرائی چکن وِدھ گارلک سوس

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت : ½ کلو (بون لیس اسٹرپس میں کاٹ لیں)
نمک
تیل
ہری پیاز : ½ کپ (چوپ کی ہوئی)
لہسن کے جوے : 2 عدد (باریک چوپ کرلیں)
سویا سوس : ½ کپ
شہد : ½ کپ
پانی : ½ کپ
کارن فلور : 1 کھانے کا چمچ
سیاہ مرچ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
لال مرچیں : ½ چائے کا چمچ (کٹی ہوئی)
نمک : حسب ذائقہ
تیل : حسب ضرورت

ترکیب:

پیالے میں لہسن، کارن فلور، سویا سوس، پانی، شہد، 1 کھانے کا چمچ تیل، سیاہ مرچ پاؤڈر، لال مرچیں اور نمک ڈال کر مکس کر لیں۔

اس میں گوشت ڈال کر مصالے میں اچھی طرح ملا لیں 2 گھنٹے کے لیے میرینیٹ کریں۔

سوس پین میں تیل گرم کر کے صرف گوشت ڈال کر 5 منٹ اسٹر فرائی کریں۔

اس میں میرینیٹ کیا ہوا مصالحہ بھی ڈال دیں مزید اسٹر فرائی کریں پانی خشک ہو جائے اور تیل الگ ہونے لگے تو ہری پیاز ڈال کر مکس کریں اور چولہے سے اُتار لیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

مکس اورینٹل پلیٹ اسپیشل

مکس اورینٹل پلیٹ اسپیشل

ضروری اشیاء:

چکن : ½ کپ (اُبال کر ریشے کیا ہوا)
ڈبل روٹی کے سلائس : 8 عدد
کیچپ : ½ کپ
ہری مرچیں : 4 عدد
ہرا دھنیا : ½ گٹھی
مایونیز : ½ کپ
نمک : حسب ذائقہ

ترکیب:

ڈبل روٹی کے کنارے کاٹ کر بیلن کی مدد سے چپٹا کرلیں۔ فوڈ پروسیسر میں ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر گرائنڈ کرلیں۔
پیالے میں چکن، مایونیز اور نمک ڈال کر مکس کر کے ڈبل روٹی کے ایک سلائس پر چکن کا آمیزہ لگائیں، دوسرے پر ہری چٹنی اور تیسرے پر کیچپ لگا کر ایک کے اوپر ایک رکھیں اور ہلکے سے پریس کر کے رول کرلیں۔ چھری کی مدد سے سلائس کاٹ کر سرونگ پلیٹ میں سینڈوچز سیٹ کردیں۔ اُبلے ہوئے نوڈلز اور ویجی رائس کے ساتھ سرو کریں۔

چائنیز پوٹ اسٹیکرز

ضروری اشیاء:

بند گوبھی (چوپ کی ہوئی) : 2 کپ
نمک : حسب ذائقہ
بیف کا قیمہ : ½ کلو
جھینگے : ½ کلو (صاف کر کے چوپ کرلیں)
سویا سوس : 2 کھانے کے چمچ
سرکہ : 2 کھانے کے چمچ
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی) : 1 کھانے کا چمچ
سیسم آئل : 1 کھانے کا چمچ
ادرک (چوپ کیا ہوا) : 2 چائے کے چمچ
لہسن کے جوے (پیس لیں) : 2 عدد
ویجیٹیبل آئل : ¼ کپ
مرغی کی یخنی : 1 کپ
رول کی پتیاں : 1 پیکٹ

ڈپنگ سوس:

سویا سوس : 2 کھانے کے چمچ
سرکہ : 1 کھانے کا چمچ
تازہ ادرک (چوپ کیا ہوا) : 1 چائے کا چمچ

ترکیب:

ایک پیالے میں بند گوبھی، جھینگے، قیمہ، سویا سوس، سرکہ، ہری پیاز، ادرک، لہسن پیسٹ اور نمک ڈال کر مکس کر کے فلنگ بنالیں اور رول کی پتیوں میں فلنگ بھر کر رول بنائیں۔
سوس پین میں ایک کھانے کا چمچ تیل ڈال کر گرم کر کے رول فرائی کریں۔ گولڈن براؤن ہونے پر ایک کپ مرغی کی یخنی ڈال کر دھیمی آنچ پر ڈھک کر پکائیں۔ پانی کم ہو جائے تو ڈھکن ہٹا کر تیز آنچ پر مزید 7-5 منٹ تک پکا کر سرونگ ڈش میں نکال لیں۔ ایک پیالی میں سویا سوس، سرکہ اور ادرک ڈال کر مکس کر کے سوس بنالیں۔ چائنیز پوٹ اسٹیکرز کو سوس کے ساتھ سرو کریں۔

چکن وِدھ سیم پاستا

چکن وِدھ سیم پاستا

ضروری اشیاء:

اسپیگھٹی (ابلی ہوئی) : 1 پیکٹ
سویا سوس : ¼ کپ
شگر : 1/3 کپ
شملہ مرچ (چوپ کرلیں) : 2 عدد
تل کا تیل : ¼ کپ

چکن کے لیے:

چکن : ½ کلو
(بون لیس چھوٹے کیوب بنالیں)
سویا سوس : ¼ کپ
تریاکی سوس : ¼ کپ
(½ چائے کا چمچ ادرک پاؤڈر 1 کھانے کا چمچ سویا سوس اور 1 چائے کا چمچ شکر ملا کر سوس تیار کرلیں)
لہسن کے جوے : 2 عدد
(پیسٹ بنالیں)
براؤن شوگر : ½ کپ
نمک : حسب ذائقہ
تیل : حسب ضرورت

ترکیب:

پیالے میں سویا سوس، تل کا تیل اور شکر ڈال کر مکس کریں اس آمیزے میں اسپیگھٹی اور شملہ مرچ شامل کرکے اچھی طرح مکس کرلیں۔

الگ پیالے میں چکن، سویا سوس، تریاکی سوس، لہسن پیسٹ، نمک اور براؤن شوگر ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے 3-2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔

کڑاہی میں تیل گرم کر کے میرینیٹ کی ہوئی چکن ڈال کر درمیانی آنچ پر گلنے تک فرائی کریں، اسپیگھٹی ڈال کر مکس کردیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

گرلڈ چکن

ضروری اشیاء:

چکن بریسٹ : 12 عدد
باسل تازہ : 1/3 کپ
(چوپ کی ہوئی)
ہرا دھنیا : 1/3 کپ
(چوپ کیا ہوا)
لہسن اور ادرک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
تازی لال مرچیں : 1 کھانے کا چمچ
(پیسٹ بنالیں)
سویا سوس : 1½ کھانے کا چمچ
فش سوس : 1½ کھانے کا چمچ
زیتون کا تیل : 1½ کھانے کا چمچ
براؤن شوگر : 1 کھانے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ

ترکیب:

پیالے میں باسل، ہرا دھنیا، لہسن، ادرک پیسٹ، لال مرچوں کا پیسٹ، سویا سوس، نمک، فش سوس، زیتون کا تیل اور براؤن شوگر ڈال کر اچھی طرح مکس کرلیں۔ اس میں گوشت ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے کم از کم 2-1 گھنٹے میرینیٹ کریں۔ گرل میں گوشت لگا کر گرل کریں۔ گوشت گل جائے اور سنہری رنگ کا ہو جائے تو سرونگ پلیٹ میں نکال کر سوس کے ساتھ سرو کریں۔

ہری مونگ دال کے منگورے

ضروری اشیاء

ہری مونگ دال	: 250 گرام (دھو کر بھگو دیں)	پیاز (چوپ کرلیں)	: 1 عدد (بڑی)	زیرہ (کٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچ
لال مرچیں (کٹی ہوئی)	: 1 چائے کا چمچ	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	: ½ کپ	کھانے کا سوڈا	: ½ چائے کا چمچ
ادرک (چوپ کرلیں)	: 1 انچ کا ٹکڑا	ہری مرچیں (چوپ کرلیں)	: 4 عدد	نمک	: حسب ذائقہ
		ثابت دھنیا (کٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچ	تیل	: حسب ضرورت

ترکیب:

1- دال کو 1 گھنٹہ بھگو دیں پھر پانی نکال کر چوپر میں دردرا پیس لیں۔

2- پیالے میں دال، نمک، کٹی ہوئی لال مرچیں، ادرک، پیاز، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، کٹا ہوا دھنیا، کٹا ہوا زیرہ اور کھانے کا سوڈا ڈال کر مکس کرلیں۔

3- کڑاہی میں تیل گرم کر کے منگورے ڈال کر کریسپی فرائی کرلیں، سنہری ہو جائیں تو سرونگ پلیٹ میں ٹشو پیپر پر نکال کر چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

Oriental Dishes Special

بنکاک چکن ود رائس

بنکاک چکن ود رائس

ضروری اشیاء:

چکن (بون لیس)	: ½ کلو
چاول (اُبلے ہوئے)	: 1 کپ
ٹماٹو پیسٹ	: ½ کپ
پیاز (چوپ کر لیں)	: 1 عدد
پیپریکا پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
سیاہ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: 3 کھانے کے چمچ

ترکیب:

پیالے میں چکن، ٹماٹو پیسٹ، پیپریکا پاؤڈر، سیاہ مرچ پاؤڈر اور نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے 1 گھنٹے کے لیے میرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔

کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فرائی کریں، سنہری ہو جائے تو میرینیٹ کی ہوئی چکن شامل کر کے ڈھک کر 5-6 منٹ پکائیں۔

سرونگ ڈش میں نکال کر اُبلے ہوئے چاولوں اور سوپ کے ساتھ سرو کریں۔

توز ٹوفو

ضروری اشیاء:

ٹوفو	: 500 گرام
انڈا	: 1 عدد
کارن فلور	: ¾ کپ
ہری پیاز (چوپ کر لیں)	: 3 کپ
ادرک (باریک چوپ کیا ہوا)	: 1 کھانے کا چمچ
لہسن (باریک چوپ کیا ہوا)	: 1 کھانے کا چمچ
سبزیوں کی یخنی	: 2/3 کپ
سویا سوس	: 2 کھانے کے چمچ
براؤن شوگر	: 1 کھانے کا چمچ
لال مرچیں (کٹی ہوئی)	: 1 چائے کا چمچ
سرکہ	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: حسب ضرورت
بروکلی (بھاپ میں پکی ہوئی)	: سرونگ کے لیے

ترکیب:

ٹوفو کو خشک کر کے ایک انچ کے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں پیالے میں انڈا اور 3 کھانے کے چمچ پانی شامل کر کے پھینٹ لیں۔ اس میں ٹوفو ڈال کر ڈِپ کریں اور کارن فلور اوپر سے اس طرح چھڑکیں کہ ٹوفو مکمل طور پر ڈھک جائے۔ فرائی پین میں تیل گرم کر کے ٹوفو ڈال کر ڈیپ فرائی کریں سنہری ہونے پر نکال کر کچن پیپر پر رکھیں۔

سوس پین میں 3 کھانے کے چمچ تیل ڈال کر گرم کریں۔ اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ڈال کر درمیانی آنچ پر فرائی کریں 2 منٹ بعد سبزیوں کی یخنی، سویا سوس، براؤن شوگر، نمک، سرکہ اور کٹی ہوئی لال مرچیں ڈال کر مکس کر دیں۔

½ کپ پانی میں 2 کھانے کے چمچ کارن فلور ڈال کر گھول لیں اور مصالحے میں ڈال کر اچھی طرح مکس کر دیں چمچ چلاتے رہیں۔ جب گریوی گاڑھی ہو جائے تو فرائیڈ ٹوفو اس میں ڈال کر اس طرح چمچ چلائیں کہ مصالحہ ٹوفو پر اچھی طرح لگ جائے۔ سرونگ ڈش میں نکال کر بروکلی کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

Oriental Dishes Special

سنگاپوری چکن وِدھ رائس نوڈلز

سنگاپوری چکن وِدھ رائس نوڈلز

ضروری اشیاء:

چکن (بون لیس)	: 1/2 کلو
چاول (اُبلے ہوئے)	: 1 کپ
نوڈلز باریک	: 1/2 پیکٹ (اُبلے ہوئے)
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	: 1/2 کپ
لال مرچیں (کٹی ہوئی)	: 1 چائے کا چمچہ
ووسٹر شائر سوس	: 1 چائے کا چمچہ
سویا سوس	: 1 چائے کا چمچہ
نمک	: حسب ذائقہ
کارن فلور	: 1 چائے کا چمچہ (1/2 کپ پانی میں گھول لیں)
تیل	: 3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے چکن ڈال کر فرائی کریں، سنہری ہوجائے تو 1/2 کپ پانی ڈال کے درمیانی آنچ پر پکائیں۔
گوشت گل جائے تو کٹی ہوئی لال مرچیں، ووسٹر شائر سوس اور سویا سوس شامل کر کے کارن فلور ڈال دیں مکس کر کے پکائیں، گاڑھا ہوجائے تو چولہے سے اتار لیں۔
سرونگ ڈش میں چاول ڈالیں پھر نوڈلز کو چکن میں شامل کر کے اوپر سے ڈال کر گرم گرم سرو کریں۔

تیری کپ چکن

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت	: 1 کلو
(بون لیس چھوٹے کیوبز کاٹ لیں)	
تل کا تیل	: 1/3 کپ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	: 1 کھانے کا چمچہ
ادرک (چوپ کر لیں)	: 1/4 انچ کا ٹکڑا
ہری مرچیں	: 3 عدد
(باریک سلائس میں کاٹ لیں)	
سویا سوس	: 1/3 کپ
سرکہ	: 1/3 کپ
براؤن شوگر	: 1 کھانے کے چمچے
تازہ باسل (چوپ کی ہوئی)	: 2 کپ
پیاز (انچ کے کیوب کٹے ہوئے)	: 1 کپ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب:

سوس پین میں تیل گرم کر کے لہسن، ادرک اور ہری مرچیں ڈال کر اسٹر فرائی کریں 2 منٹ بعد گوشت ڈال کر فرائی کریں پانی خشک ہوجائے تو نمک، سویا سوس، سرکہ اور براؤن شوگر ڈال کر اچھی طرح مکس کریں 2 کپ پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ گوشت گل جائے اور سوس گاڑھا ہوجائے تو باسل اور پیاز شامل کر دیں تیز آنچ پر 2-3 منٹ پکا کر چولہے سے اُتار لیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

چائنیز ڈرائی چکن

Oriental Dishes Special

چائنیز ڈرائی چکن

ضروری اشیاء:

چکن (بڑے پیس)	: 1 کلو
میکرونی (اُبلی ہوئی)	: 1 کپ
سویا سوس	: 1½ کھانے کا چمچہ
کارن فلور	: ½ کپ
سیاہ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
سفید مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	: 2 کھانے کے چمچے
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: فرائنگ کے لیے

ترکیب:

پیالے میں چکن' سویا سوس' نمک' کارن فلور' سیاہ مرچ پاؤڈر' سفید مرچ پاؤڈر اور لیموں کا رس ڈال کر مکس کرکے 1 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔

فرائی پین میں تیل گرم کرکے چکن کو ہلکا سنہری ہونے تک تلیں۔ میکرونی اور کھیرے کے ساتھ سرونگ پلیٹ میں رکھ کر سرو کریں۔

اسپیشل چکن کھچڑی

ضروری اشیاء:

چکن (بون لیس)	: ½ کلو
چاول (پانی میں بھگو دیں)	: ½ کلو
نمک	: حسب ذائقہ
ادرک لہسن پیسٹ	: 2 کھانے کے چمچے
ہلدی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
پیاز	: 1 عدد (سلائس کاٹ لیں)
کری پاؤڈر	: 2 کھانے کے چمچے
ثابت گرم مصالحہ	: 2 کھانے کے چمچے
تیل	: 1 کپ
انڈے	: 2 عدد (اُبلے ہوئے)
ہرا دھنیا	: 2 کھانے کے چمچے (چوپ کیا ہوا)

ترکیب:

بڑی دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز ڈال کر براؤن کریں اور اس میں چکن کی بوٹیاں ڈال کر فرائی کرکے ادرک' لہسن پیسٹ' نمک' ہلدی پاؤڈر' کری پاؤڈر' ثابت گرم مصالحہ ڈال کر مکس کرکے 2 کپ پانی ڈال کر پکائیں اُبال آجائے تو دھیمی آنچ پر 15 منٹ پکائیں۔ اس میں چاول ڈال کر صرف اتنا پانی شامل کریں کہ پانی چاولوں سے ایک انچ اوپر ہو' پانی خشک ہونے لگے تو ہرا دھنیا ڈال کر مکس کرکے دم پر رکھیں اُبلے ہوئے انڈوں کے ساتھ چکن کھچڑی ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

(ارسال کردہ: والدہ نعمان' کراچی)

چکن قورمہ ودھ کاجو پیسٹ

ضروری اشیاء:

چکن	: ½ کلو
کاجو	: 10-12 عدد
پیاز (سلائس کاٹ لیں)	: 2 عدد
دہی	: ¾ کپ
لال مرچ پاؤڈر	: 1½ چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
چھوٹی الائچی	: 5-6 عدد
ثابت گرم مصالحہ	: 1 چائے کا چمچ
ادرک (چوپ کیا ہوا)	: 1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: 1 کپ

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز ڈال کر ساتے فرائی کرکے نکال لیں۔ اسی تیل میں چکن ڈال کر فرائی کرکے لہسن پیسٹ اور نمک ڈال کر بھونیں۔

فوڈ پروسیسر میں ساتے فرائی کی ہوئی پیاز' کاجو اور ½ کپ پانی ڈال کر گرائینڈ کرلیں اس کمپچر کو چکن میں شامل کردیں۔ لال مرچ پاؤڈر' دھنیا پاؤڈر' ہلدی پاؤڈر' چھوٹی الائچی اور ثابت گرم مصالحہ ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکائیں۔

گوشت کا پانی خشک ہوجائے تو دہی ڈال کر مکس کریں اور اچھی طرح بھون لیں، گرم مصالحہ پاؤڈر اور ادرک ڈال کر 5 منٹ دم پر رکھ دیں۔ تیل اوپر آجائے تو چولہا بند کرکے سرونگ ڈش میں نکال کر کاجو سے گارنش کرکے پیش کریں۔

بیف کیچپ میکرونی

ضروری اشیاء:

میکرونی	: 1 پیکٹ (نمک ڈال کر بوائل کرلیں)
بیف	: 250 گرام (اسٹرپس میں کٹے ہوئے)
کیچپ	: ½ کپ
چلی سوس	: 2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	: ½ چائے کا چمچ
سیاہ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
سویا سوس	: 1 چائے کا چمچ
چائنیز نمک	: 1 چائے کا چمچ
انڈے	: 2 عدد (آملیٹ کو تیار کرکے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں)
تیل	: 2 کھانے کے چمچے
گاجر (کٹی ہوئی)	: 4 کھانے کے چمچے
شملہ مرچ (کٹی ہوئی)	: 4 کھانے کے چمچے
ہری پیاز	: 4 کھانے کے چمچے
نمک	: حسب پسند

ترکیب:

1- ایک کڑاہی میں تیل گرم کرکے تمام سبزیاں فرائی کرلیں۔ اس میں بیف اُبلے ہوئے شامل کریں اور پکائیں۔ اس میں کیچپ' چلی سوس' سفید سرکہ' سیاہ مرچ' سویا سوس' چائنیز نمک اور نمک شامل کردیں اور میکرونی اُبلے ہوئے ڈال کر ہلکے ہاتھ سے مکس کریں آخر میں آملیٹ کیے ہوئے انڈوں کے ٹکڑے چھڑک کر سرونگ کے لیے پیش کریں۔

(ارسال کردہ: مسز شازیہ کمال' کراچی)

کلیجی فرائیڈ ویجی ٹیبل رائس

ضروری اشیاء:

مرغی کی کلیجی	½ کلو
چاول (اُبلے ہوئے)	2 کپ
نمک	حسب ذائقہ
سیاہ مرچ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
لہسن اورک پیسٹ	1 چائے کا چمچ
سرکہ	1 کھانے کا چمچ
تیل	5 کھانے کے چمچے
شملہ مرچ	1 عدد
اسٹار فروٹ (کاٹ لیں)	2-3 عدد
گاجر (پھول کاٹ لیں)	1 عدد
سلاد پتہ	1 عدد
(چھوٹے ٹکڑے کرلیں)	
لہسن (چوپ کرلیں)	1 چائے کا چمچ
سیاہ مرچیں (کُٹی ہوئی)	½ چائے کا چمچ

ترکیب:

کلیجی کو دھو کر خشک کرلیں۔ سوس پین میں 3 کھانے کے چمچے تیل گرم کرکے لہسن، ادرک پیسٹ اور کلیجی ڈال کر فرائی کریں آنچ ہلکی رکھیں کلیجی گل جائے تو نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر اور سرکہ ڈال کر مکس کرلیں اور بھون کر چولہے سے اُتار لیں۔ دوسرے سوس پین باقی تیل گرم کرکے گاجر، اسٹار فروٹ، شملہ مرچ فرائی کرکے نکال لیں۔

سوس پین میں بچے تیل میں لہسن فرائی کریں اور چاول، نمک، کُٹی ہوئی سیاہ مرچیں ڈال کر مکس کرلیں اور فرائی کلیجی اور فرائی سبزیاں بھی مکس کردیں سرونگ ڈش میں نکال کر سلاد پتے سے گارنش کرکے سرو کریں۔

پتھیا اور زیرہ دال

ضروری اشیاء:

لوکی	½ کلو
مونگ کی دال	250 گرام
مسور کی دال	250 گرام
لال مرچ پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
ہلدی پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
ادرک، لہسن پیسٹ	2 چائے کے چمچے
پیاز (چوپ کرلیں)	1 عدد
ٹماٹر (چوپ کرلیں)	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ

بگھار کے لیے:

تیل	1 کپ
ثابت لال مرچیں	6 عدد
لہسن کے جوے	4 عدد
(باریک چوپ کرلیں)	
کری پتے	چند عدد
سفید زیرہ	1 چائے کا چمچ

ترکیب:

دونوں دالوں کو صاف کرکے ½1 گھنٹے کے لیے نیم گرم پانی میں بھگو دیں۔ لوکی کو چھیل کر چھوٹے چھوٹے پیس کاٹ لیں۔ دالوں میں پانی ڈال کر پکنے کے لیے رکھ دیں ساتھ ہی لوکی، پیاز اور ادرک، لہسن پیسٹ بھی شامل کردیں۔ جب لوکی اور دالیں بالکل گل جائیں تو ٹماٹر، لال مرچ پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر اور نمک شامل کردیں اور مزید پکائیں جب تمام چیزیں یکجان ہو جائیں گھوٹ لیں۔ پین میں تیل گرم کریں اس میں لہسن، ثابت لال مرچیں ڈالیں۔ جب براؤن ہونے لگے تو کری پتے، زیرہ ڈالیں دال پر یہ بگھار لگادیں۔

چکن میکرونی رائس

ضروری اشیاء:

چکن (بون لیس)	: 1 کپ
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
مٹر (اُبلے ہوئے)	: 1 کپ
گاجر	: ½ کپ (باریک کاٹ لیں)
ہری پیاز (چوپ کرلیں)	: 1 کپ
شملہ مرچ	: 1 عدد (چوپ کرلیں)
نمک	: حسب ذائقہ
سیاہ مرچ (کٹی ہوئی)	: ½ چائے کا چمچ
میکرونی (اُبلی ہوئی)	: 1 کپ
چاول (اُبلے ہوئے)	: 3 کپ
تیل	: ½ کپ
چلی گارلک سوس	: 2 کھانے کے چمچ
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچ

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ اس میں گوشت اور لہسن فرائی کریں۔ گوشت گل جائے تو گاجر' شملہ مرچ' مٹر' ہری پیاز' نمک' سیاہ مرچ' میکرونی' چاول' چلی گارلک سوس اور سویا سوس ڈال کر مکس کریں اور گرم گرم سرو کریں۔

روز میری فش کباب

ضروری اشیاء:

مچھلی	: 1 کلو
تیل	: حسب ضرورت
ٹماٹر	: 3 عدد
زیتون کا تیل	: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچیں	: 2-3 عدد (چوپ کی ہوئی)
لہسن کے جوے	: 3-4 عدد (چوپ کرلیں)
سرخ پیاز	: 1 عدد (چوپ کرلیں)
پانی	: ½ کپ
کابلی چنے	: 300 گرام (اُبلے ہوئے)
نمک' سیاہ مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
اوریگانو	: 3 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	: 4 کھانے کے چمچ
لیموں کی قاشیں	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب:

ٹماٹر کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ نان اسٹک فرائی پین لے کر اس میں تیل ڈال کر گرم کریں۔ تیل میں سرخ مرچیں' لہسن' پیاز شامل کریں۔ ہلکا سا فرائی کر کے پانی شامل کرلیں۔ ہلکی آنچ کر کے چنے اور ٹماٹر شامل کر کے 10 منٹ تک پکائیں۔ نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر شامل کردیں۔ فریش اوریگانو اور ہرا دھنیا چھڑک کر چولہے سے اتار لیں۔ باربی کیو ٹرے کو گرم کریں۔ مچھلی کے کیوب کو لکڑی کی سیخوں میں پرو دیں۔ تیل سے اس پر برش کردیں۔ 2-3 منٹ تک پکائیں۔ سرونگ پلیٹ میں نکال کر چنوں اور لیموں کی قاشوں کے ساتھ سرو کریں۔

Oriental Dishes Special

چکن مصالحے دار ودھ پاستا

چکن مصالحے دار ودھ پاستا

ضروری اشیاء:

مرغی	: ½ کلو
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
حل	: 1 کھانے کا چمچ
سرکہ	: 1 کھانے کا چمچ
ثابت لال مرچیں	: 4 عدد
ثابت سیاہ مرچیں	: 5 عدد
لہسن ادرک	: 1 چائے کا چمچ (چوپ کرلیں)
ثابت دھنیا	: 1 چائے کا چمچ
دہی	: ½ کپ
اسکرو پاستا	: ½ کپ
ایل بو پاستا	: ½ کپ
لہسن	: ½ چائے کا چمچ (چوپ کرلیں)
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب:

1- دہی میں زیرہ' حل' سرکہ' ثابت لال مرچیں' سیاہ مرچیں' ادرک' لہسن' ثابت دھنیا اور نمک ملا کر باریک پیس لیں اور گوشت پر لگا کر میرینیٹ کردیں۔

2- تیل گرم کر کے میرینیٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر ڈھک کر پکائیں۔ اگر ضرورت ہو تو ½ کپ پانی ڈالیں اور بھون کر ڈش میں نکال لیں۔

3- دونوں پاستا کو اپال لیں اور 1 کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے اس میں لہسن ڈالیں۔ پاستا میں نمک ڈال کر لہسن کے ساتھ فرائی کریں۔ گوشت کے ساتھ پیش کریں۔

موتی سیو

ضروری اشیاء:

بیسن	: ½ کلو
اجوائن	: 1½ چائے کا چمچ
تیل	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ
پانی	: ½ کپ

ترکیب:

بیسن میں اجوائن' نمک اور پانی مکس کریں تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر سخت ڈو بنالیں۔

سوس پین میں تیل گرم کریں ڈو کو کرچھی پر رکھ کر دبائیں گرم تیل میں ڈالیں کلر آنے پر نکال لیں اور ٹشو پر رکھیں سرو کریں۔

(ارسال کردہ: شبانہ اشرف ، سکھر)

Oriental Dishes Special

تھائی فش کٹلٹس

تھائی فش کٹلٹس

ضروری اشیاء:

مچھلی (بڑے ٹکڑے)	: ½ کلو
لیموں (رس نکال لیں)	: 3 عدد
سفید مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
فش سوس	: 2 کھانے کے چمچے
ووسٹر شائر سوس	: 1 کھانے کا چمچ
تازہ ہلدی (پیسٹ)	: 1 کھانے کا چمچ
ناریل پاؤڈر	: ½ کپ
ادرک	: 1 چائے کا چمچ (چوپ کی ہوئی)
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: حسب ضرورت

ترکیب:

مچھلی کے ٹکڑوں پر نمک اور لیموں کا رس لگا کر 10 منٹ کے لیے رکھ دیں، پھر اچھی طرح دھو کر چھلنی میں ڈال کر اس کا پانی خشک کرلیں۔

پیالے میں نمک، سفید مرچ پاؤڈر، کالی مرچ پاؤڈر، فش سوس، ووسٹر شائر سوس، تازہ ہلدی پیسٹ، ناریل پاؤڈر اور ادرک ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے میرینیٹ کریں۔

کڑاہی میں تیل گرم کر کے مچھلی کے ٹکڑوں کو سنہرا ہونے تک فرائی کریں اور ٹشو پیپر پر نکال لیں کہ زائد تیل جذب ہوجائے۔ سرونگ ڈش میں سلاد کے پتوں اور ٹماٹر کے قتلوں کے ساتھ گارنش کر کے کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

فرائیڈ پنیرو مرچ

ضروری اشیاء:

کاٹیج چیز (کش کیا ہوا)	: ½ کپ
ہری مرچیں (موٹی والی)	: 12 عدد
نمک	: حسب ذائقہ
انار دانہ (پسا ہوا)	: ½ چائے کا چمچ
ہری مرچیں	: ایک چائے کا چمچ (پسی ہوئی)
دہی	: ایک کھانے کا چمچ

بیٹر کے لیے اجزاء:

بیسن	: 1 کپ
لال مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: حسب ضرورت (ڈیپ فرائنگ کیلئے)

ترکیب:

بیسن میں لال مرچ اور نمک ڈال کر پانی ڈال کر گاڑھا سا بیٹر بنالیں۔ مرچوں کو درمیان سے اس طرح کاٹیں جیسی کریلے بھرتے وقت کاٹتے ہیں اب اس کے بیج نکال لیں۔ پنیر، نمک، انار دانہ، چھوٹی ہری مرچوں اور دہی کو مکس کرلیں اور یہ آمیزہ چمچ کی مدد سے مرچوں میں بھرلیں۔

کڑاہی میں تیل گرم کریں اب ایک ایک مرچ کو بیٹر میں ڈپ کر کے تل لیں۔

گولڈن ہونے پر نکال لیں۔ املی کی چٹنی یا کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

(ارسال کردہ **نصرت جبیں**، راولپنڈی)

سوئیٹ ساور چکن

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت	: 350 گرام (بون لیس بڑے ٹکڑے)
تیل	: ¼ کپ
لہسن کا جوا	: 1 عدد (چوپ کیا ہوا)
پیاز	: 1 عدد (چھوٹی) (چوپ کی ہوئی)
گاجر (باریک چوپ کرلیں)	: 1 عدد (چھوٹی)
شملہ مرچ	: 1 عدد (کیوبز میں کٹی ہوئی)
انناس کی قاشیں	: ½ کپ (بغیر جوس کے)
سرکہ	: 2 کھانے کے چمچے
کیچپ	: 3 کھانے کے چمچے
انناس کا رس	: 2/3 کپ
چینی	: 2 چائے کے چمچے
کارن فلور	: 2 چائے کے چمچے
ٹھنڈا پانی	: 1 کھانے کا چمچہ
نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
چاول	: سرو کرنے کے لیے

ترکیب:

1 کھانے کا چمچہ سرکہ، نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر کو ایک باؤل میں مکس کریں۔ مرغی ملا کر 15 منٹ کے لیے میرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔ گوشت کو چھان کر نان اسٹک پین میں بغیر تیل استعمال کیے 5 منٹ تک تیز آنچ پر بھونیں دونوں سائیڈ سے بھوننے کے بعد ٹھنڈا ہونے پر کیوبز میں کاٹ لیں۔ سوس پین میں تیل گرم کریں۔ اس میں لہسن اور پیاز ڈال کر فرائی کریں۔ شملہ مرچ اور گاجر شامل کرکے 1 منٹ تک بھونیں۔ انناس، سرکہ، کیچپ، انناس کا رس، چینی ملا کر ایک اُبال آنے تک پکائیں۔ ہلکی آنچ پر 3 منٹ تک پکائیں۔ اس میں گوشت شامل کریں اور مزید 2 منٹ پکائیں۔ کارن فلور کو ٹھنڈے پانی میں حل کرکے مرغی شامل کریں۔ ہلکی آنچ پر گاڑھا ہونے تک پکائیں اور چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

تہہ دار روغنی پراٹھے

ضروری اشیاء:

میدہ	: 3 کپ
سوجی	: ½ کپ
نمک	: حسب ذائقہ
دہی	: 1 کپ
کھانے کا سوڈا	: 1 چائے کا چمچہ
دودھ	: 1 کپ
گھی	: حسب ضرورت

ترکیب:

میدہ اور سوجی چھان کر نمک اور سوڈا ملائیں 4 کھانے کے چمچے گھی ڈال کر ہاتھ سے ملیں اور دودھ کے چھینٹے ڈالیں اور گوندھیں (اگر پانی کی ضرورت ہو تو ملائیں)۔ آدھے گھنٹے ململ کے کپڑے سے ڈھانپ کر رکھیں۔

چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر گھی لگا کر بیل لیں۔ یہ عمل دو مرتبہ کریں۔ دوبارہ پیڑے بنا کر بیل کر گرم توے پر پراٹھے ڈالتی جائیں اور تھوڑا تھوڑا گھی بھی لگائیں۔ تہہ دار روغنی اور پھولے ہوئے پراٹھے کبابوں کے ساتھ بہت مزہ دیں گے۔

(ارسال کردہ: **مسز خالدہ حنیف** کراچی)

ماہنامہ کچن کی جانب سے پیش کردہ لذیذ، ذائقہ دار چٹ پٹی ڈشیں

KITCHEN SPECIAL

ترتیب و پیشکش: حرا تمکین

کچن اسپیشل کے ان خصوصی صفحات میں اس ماہ انواع و اقسام کی لذیذ چٹ پٹی ڈشز پیش کی جارہی ہیں جو قارئین کے تعاون سے تیار کی گئی ہیں۔ ان میں ایسی ڈشز اور ریسیپیز بھی شامل کی جارہی ہیں جو ہمیں کوکنگ مقابلہ کے لئے موصول ہوئی تھیں اور ان میں سے بعض ڈشز اور ریسیپیز کو ہماری کوکنگ ایکسپرٹس نے انعام کا حقدار قرار دیا ہے۔ آپ ان ذائقہ سے بھرپور ڈشز کو آزمائیں اور ہمیں اپنی رائے سے آگاہ کریں۔

رابطے کیلئے: پانچویں منزل کہکشاں کلاتھ مال مقابل رحمانیہ مسجد مین طارق روڈ کراچی

ایگ فرائیڈ نوڈلز

ضروری اشیاء:

نوڈلز	: 1 کپ
تیل	: 4 کھانے کے چمچے
ہری پیاز	: 4 عدد (½ انچ کے ٹکڑے کاٹ لیں)
لیموں (رس نکال لیں)	: 1 عدد
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچ
لہسن کے جوے	: 2 عدد (چوپ کرلیں)
چکن بریسٹ	: 1 عدد (بون لیس، سلائس کرلیں)
جھینگے (صاف کرلیں)	: 2 عدد
ووسٹر شائر سوس	: 1 کھانے کا چمچ
براؤن شوگر	: 1 کھانے کا چمچ
انڈے	: 2 عدد
ہرا دھنیا	: گارنشنگ کے لئے

ترکیب:

نوڈلز کو ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر نرم ہونے تک پکائیں اور پھر پانی نتھار کر ایک طرف رکھ دیں۔ ایک فرائنگ پین میں تیل کی ½ مقدار گرم کرکے اس میں ہری پیاز ڈال کر 2 منٹ تک اسٹر فرائی کریں۔ اس کے بعد نوڈلز، لیموں کا رس اور سویا سوس ڈال کر 3-2 منٹ تک اسٹر فرائی کریں۔ اب اس کو ایک باؤل میں نکال کر رکھ دیں۔ اب تیل کی باقی مقدار گرم کریں اور اس میں لہسن، چکن بریسٹ اور جھینگے ڈال کر تیز آنچ پر اچھی طرح اسٹر فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں ووسٹر شائر سوس اور براؤن شوگر ڈال لیں۔ اب انڈے بھی توڑ کر ڈال دیں اور ہلکے ہاتھ سے چلائیں۔ اس میں نوڈلز شامل کرکے ہلکے ہاتھ سے ٹوز کریں اور ہلکا سا گرم کرکے سرونگ ڈش میں نکال کر ہرے دھنیے سے گارنش کرکے سرو کریں۔

سویوں کا کلر فل کیک

ضروری اشیاء:

سویاں	: 250 گرام
کھویا	: 500 گرام
الائچی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
شکر	: 1½ کپ
کھانے کا ہرا رنگ	: ¼ چائے کا چمچ
کھانے کا لال رنگ	: ¼ چائے کا چمچ
کھانے کا زرد رنگ	: ¼ چائے کا چمچ
دودھ	: 1 لیٹر
خشک میوے (کٹے ہوئے)	: 50 گرام (پستہ، بادام، کشمش، ناریل)
گھی	: حسب ضرورت

ترکیب:

دودھ کو درمیانی آنچ پر پکائیں اس میں چینی اور الائچی پاؤڈر شامل کرکے الگ الگ تین پیالوں میں نکال لیں۔ دودھ کے ایک پیالے میں لال رنگ مکس کریں، دوسرے پیالے میں زرد رنگ اور تیسرے پیالے میں ہرا رنگ ڈال کر مکس کریں۔

سوس پین میں گھی گرم کرکے اس میں سویاں ڈال کر فرائی کرکے پلیٹ میں نکال کر تین حصوں میں تقسیم کردیں۔ سوس پین میں پہلے ہرے رنگ والا دودھ ڈالیں اس میں سویوں کا ایک حصہ ڈال کر پکائیں۔ چمچ چلاتے رہیں تاکہ سویاں جلنے نہ پائیں۔ دودھ خشک ہونے لگے تو تھوڑے میوے چھڑک کر سویوں کو گول کیک ٹن یا شیشے کی گول ڈش میں نکال کر پریس کرکے اس پر کھوئے کی تہہ لگادیں۔

اس کے بعد سوس پین کو صاف کرکے اس میں دوسرے رنگ کا دودھ اور سویوں کا دوسرا حصہ ڈال کر پہلے والے طریقے کے مطابق پکا کر میوے چھڑک کر ڈش میں لگی کھوئے کی تہہ پر ڈال کر سیٹ کریں اور اس کے اوپر بھی کھوئے کی تہہ بچھائیں۔

اس کے بعد بقیہ رنگ ملے دودھ اور فرائی کی ہوئی سویوں کو پکا کر ڈش میں ڈال کر سیٹ کریں اور کھوئے کی تہہ لگا کر تھوڑی دیر چھوڑ دیں۔ کیک سیٹ ہوجائے تو سرونگ ڈش میں نکال لیں اس طرح کہ کیک کا ہرا حصہ سب سے اوپر کی جانب ہو۔ کھوئے اور کٹے ہوئے میووں سے گارنش کریں۔ مزیدار سویوں کا کلر فل کیک تیار ہے۔

سویوں کا کلر فل کیک

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts

چکن قورمہ ودھ کاجو پیسٹ (ریسپی صفحہ 39 پر ملاحظہ فرمائیں)

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts

Oriental Dishes Special

فرائیڈ چکن ودھ اونین

فرائیڈ چکن ودھ اونین

ضروری اشیاء:

چکن	: ½ کلو
پیاز	: 4 عدد
گاجر (گولائی میں کاٹ لیں)	: 2 عدد
ثابت لال مرچیں	: 6 عدد
تیزپات	: 1 عدد
لال مرچیں (کٹی ہوئی)	: ½ چائے کا چمچ
لونگ	: 5 عدد
ثابت سیاہ مرچیں	: 8-10 عدد
دہی	: 1 کپ
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
چھوٹی الائچی	: 4 عدد
دار چینی	: 1 انچ کا ٹکڑا
نمک	: حسب ذائقہ
تیل یا گھی	: ½ کپ

ترکیب:

ساس پین میں تیل گرم کر کے چکن اور لہسن ادرک پیسٹ ڈال کر فرائی کریں، پانی خشک ہو جائے تو ثابت سیاہ مرچیں، لونگ، دار چینی، ثابت لال مرچیں، چھوٹی الائچی، نمک اور پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکائیں۔

فرائی پین میں تیل گرم کر کے ثابت پیاز اور گاجر ڈال کر فرائی کریں اور پلیٹ میں نکال لیں۔ گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو پیاز اور گاجر ڈال کر بھونیں، دہی ڈال کر مکس کر کے اتنی دیر پکائیں کہ تیل اوپر آجائے۔ سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

بلدی چکن

ضروری اشیاء:

مرغی	: ½ کلو
نمک	: 1 چائے کا چمچ
پیاز	: 1 عدد (درمیانی)
ہلدی	: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ (پسی)	: ½ چائے کا چمچ
ادرک لہسن	: 1 کھانے کا چمچ
پسا گرم مصالحہ	: 1 چائے کا چمچ
تیل	: ½ کپ
ہرا دھنیا، ہری مرچ	

ترکیب:

دیگچی میں 1 کپ پانی ڈالیں اور مرغی، نمک، پیاز، ہلدی، پسی کالی مرچ، ادرک لہسن ڈال کر پکنے رکھ دیں مرغی اور پیاز گل جائے تو پانی خشک کر لیں۔ پھر فرائی پین میں تیل گرم کریں مرغی مصالحہ (گریوی) کے ساتھ فرائی پین میں ڈالیں اچھی طرح بھون لیں اوپر سے گرم مصالحہ، ہرا دھنیا، ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ دم پہ رکھ دیں۔ پوریوں اور ہرے رائتے کے ساتھ پیش کریں۔

(ارسال کردہ: فائزہ شیراز کراچی)

Oriental Dishes Special

سندھی مرغ پلاؤ

سندھی مرغ پلاؤ

ضروری اشیاء:

چکن	: ½ کلو
باسمتی چاول	: 1½ کپ (دھوکر 15-10 منٹ بھگودیں)
پیاز (چوپ کرلیں)	: 2 عدد
ادرک لہسن	: 1 کھانے کا چمچہ (چوپ کیا ہوا)
دہی	: ½ کپ
ثابت دھنیا (کٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچہ
کالا زیرہ (کٹا ہوا)	: ½ چائے کا چمچہ
سونف (کٹی ہوئی)	: 1 چائے کا چمچہ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: حسب ضرورت

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز ڈال کر سنہرا فرائی کرلیں۔ چکن اور ادرک لہسن ڈال کر تھوڑا سا بھون لیں۔

پیالے میں دہی' کٹی ہوئی سونف' کٹا ہوا دھنیا' گرم مصالحہ پاؤڈر' کٹا ہوا زیرہ اور نمک ڈال کر پھینٹ لیں اور چکن میں ڈال کر مکس کرکے درمیانی آنچ پر پکائیں۔

دہی کا پانی خشک ہوجائے تو چاول اور حسب ضرورت پانی ڈال کر پہلے تیز اور پھر درمیانی آنچ پر پکائیں، پانی خشک ہوجائے تو دم دے دیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

کیرٹ سپ

ضروری اشیاء:

گاجر (چوپ کرلیں)	: 2 عدد
ٹماٹر	: 2 عدد
سوئٹ کارن	: 2 کھانے کے چمچے (اُبلے ہوئے)
فریش کریم	: 1 کھانے کا چمچہ
چینی	: 1 کھانے کا چمچہ
پودینے کے پتے	: 4-3 عدد (چوپ کرلیں)
لیموں کا رس	: 1 چائے کا چمچہ
سیاہ مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
نمک	: حسب ذائقہ
چقندر (چوپ کرلیں)	: ½ عدد

ترکیب:

سوس پین میں پانی گرم کریں۔ اس میں گاجر ڈال کر اُبال لیں۔ اس میں چقندر اور ٹماٹر بھی شامل کردیں اور ڈھک کر پکائیں۔ 5 منٹ بعد چولہے سے اُتار لیں۔ باؤل میں نکال کر فریج میں ٹھنڈا ہونے کے لیے رکھ دیں۔ اچھی طرح ٹھنڈا ہوجائے تو اسے گرائنڈر میں ڈال دیں۔ اس میں لیموں کا رس' نمک' چینی' سیاہ مرچ پاؤڈر شامل کرکے گرائنڈ کریں۔ پیسٹ بن جائے تو اس میں حسب ضرورت پانی ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔ اس میں پودینے کے پتے اور سوئٹ کارن بھی شامل کردیں سرونگ گلاس میں نکال لیں اور فریش کریم کی تھوڑی سی مقدار اوپر ڈال کر ٹھنڈا کرکے پیش کریں۔

بے بی پوٹیٹو ود ریڈ سوس

ضروری اشیاء:

آلو (چھوٹے گول والے)	: ½ کلو
لہسن کے جوے	: 3 عدد (چوپ کرلیں)
کڑھی پتے	: 6-7 عدد
ٹماٹو پیسٹ	: ½ کپ
ٹماٹو کیچپ	: ½ کپ
لال مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	: ½ کپ
ہری مرچیں (چوپ کرلیں)	: 2 عدد
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: ¼ کپ

ترکیب:

آلوؤں کو اُبال کر چھیل لیں۔ سوس پین میں تیل گرم کر کے کڑھی پتے، زیرہ اور لہسن ڈال کر کڑکڑائیں آلو ڈال کر فرائی کریں۔ لال مرچ پاؤڈر، ٹماٹو پیسٹ اور نمک ڈال کر بھونیں۔ تیل الگ ہو جائے تو ٹماٹو کیچپ، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر مکس کر کے آنچ سے اُتار لیں اور گرم گرم سرو کریں۔

کرسپی فرائیڈ چلی چکن

ضروری اشیاء:

چکن (بڑے پیس)	: ½ کلو
میدہ	: 1 کپ
کارن فلور	: 1 کپ
انڈے	: 4-5 عدد (پھینٹ لیں)
دہی (پھینٹا ہوا)	: ½ کپ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
پیپریکا پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
چلی سوس	: ½ کپ
لیموں کا رس	: 4 کھانے کے چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: حسب ضرورت

ترکیب:

پیالے میں چکن، دہی، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، پیپریکا پاؤڈر، چلی سوس اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے تقریباً ½ گھنٹے کے لیے میرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے آنچ درمیانی کر دیں۔ چکن کے پیس کو پہلے انڈے میں ڈپ کریں پھر میدہ میں ڈپ کریں اور پھر کارن فلور میں ڈپ کر کے اس عمل کو ایک دفعہ پھر دہرائیں۔ چکن کے پیس کڑاہی میں ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈیپ فرائی کریں۔ دونوں طرف سے سنہری ہو جائے تو سرونگ پلیٹ میں نکال کر کیچپ اور پودینہ کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

کرسپی فرائیڈ چلی چکن

میکسیکن ڈرائی میٹ

ضروری اشیاء:

گوشت	: ½ کلو
سویا سوس	: 1 چائے کا چمچ
ووسٹر شائر سوس	: 1 چائے کا چمچ
چلی پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
پیپریکا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
ٹماٹر	: 1 عدد
پودینہ	: گارنشنگ کے لیے
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: ½ کپ

ترکیب:

بڑے پیالے میں گوشت، سویا سوس، ووسٹر شائر سوس، چلی پیسٹ، نمک، پیپریکا پاؤڈر اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر مکس کر کے 2-1 گھنٹے کے لیے فریج میں میرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔ ٹماٹر کے چار ٹکڑے کر لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے ٹماٹر کے ٹکڑوں کو ہلکا سا فرائی کر کے پلیٹ میں نکال لیں۔ اسی تیل میں میرینیٹ شدہ گوشت ڈال کر فرائی کریں، ½ کپ پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکائیں، گوشت گل جائے تو بھون کر سرونگ ڈش میں نکال لیں، فرائی کیے ہوئے ٹماٹر اور پودینے سے گارنش کر کے اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

اسپائسی سیلیری سوپ

ضروری اشیاء:

سبزیوں کی یخنی	: 200 ملی لیٹر
سیلیری (چوپ کی ہوئی)	: 2 کھانے کے چمچ
پھلیاں، گاجر، مکئی	: 1 کپ (چوپ کی ہوئی)
سیاہ مرچ پاؤڈر	: 2 عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	: 2 عدد
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب:

سوس پین میں سبزیوں کی یخنی گرم کریں۔ اُبال آنے پر اس میں سیلیری، پھلیاں، کارن، گاجر، سیاہ مرچ پاؤڈر، ہری مرچیں اور نمک ڈال دیں، چمچہ مسلسل چلاتی رہیں اور 8-7 منٹ تک پکا کر اُتار لیں۔ چھوٹے سرونگ پیالوں میں گرم گرم سرو کریں۔

سینڈوچ رائس

ضروری اشیاء:

چاول (اُبلے ہوئے)	: ½ کپ
تیل	: 2 چائے کے چمچ
گاجر	: 2 عدد (چوپ کر لیں)
مکس ہربس	: ½ چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کے سلائس	: 2 عدد
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب:

سوس پین میں تیل گرم کریں۔ اس میں چاول ڈال کر فرائی کریں۔ گاجر اور مکس ہربس بھی ڈال کر مکس کر لیں درمیانی آنچ پر فرائی کریں۔ خشک ہونے لگے تو چولہے سے اُتار لیں۔

دو سلائس کے درمیان میں اس آمیزے کو رکھیں اور سینڈوچ کو گرل کر لیں۔ دونوں سائیڈ گولڈن براؤن ہو جائے تو سرونگ پلیٹ میں رکھ کر کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

فیسٹا چکن شملہ ٹماٹر

ضروری اشیاء:

چکن (کیوبز بنالیں)	: ½ کلو
شملہ مرچ	: 2-3 عدد (حسب پسند ٹکڑے کرلیں)
ٹماٹر	: 2 عدد (بیج نکال کر کیوبز کاٹ لیں)
ٹماٹو پیوری	: ½ کپ
سویا سوس	: 3 کھانے کے چمچے
چلی سوس	: 2 کھانے کے چمچے
سیاہ مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)	: ½ چائے کا چمچہ
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: 4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

پیالے میں چکن، سویا سوس، چلی سوس، کٹی ہوئی سیاہ مرچیں اور نمک ڈال کر مکس کر کے ½1 گھنٹے کے لیے فریج میں میرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔

سوس پین میں تیل ہلکا گرم کر کے ٹماٹو پیوری ڈال کر پکائیں، گاڑھا پیسٹ بن جائے تو شملہ مرچ اور ٹماٹر ڈال کر مزید پکائیں، 1 منٹ بعد میرینیٹ کی ہوئی چکن ڈال دیں، مکس کر کے درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکائیں۔

گوشت گل جائے تو چولہے سے اتار کر سرونگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

دال امرتسری

ضروری اشیاء:

ثابت کالی ماش	: 1 کپ
دال چنا	: ¼ کپ
نمک	: حسب ذائقہ
ادرک (چوپ کرلیں)	: 1 کھانے کا چمچہ

بگھار کے لیے:

پیاز (چوپ کرلیں)	: 1 عدد
ٹماٹر (چوپ کرلیں)	: 1 عدد
ہری مرچیں (چوپ کرلیں)	: 6-7 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	: ½ کپ
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	: ¼ کپ
مکھن	: ½ کپ
لہسن کے جوے	: 4-5 عدد
تیل	: 3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں دال چنا، کالی ماش اور نمک، پانی میں ڈال کر پکائیں گل جائے تو گھوٹ لیں۔

فرائنگ پین میں مکھن اور تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر لائٹ گولڈن کرلیں ٹماٹر، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، لہسن، پودینہ ڈال کر فرائی کر کے دال پر بگھار لگا دیں۔

چپاتی یا رائس کے ساتھ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

گلابی چکن کری

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت : ½ کلو
کھانے کا گلابی رنگ : 1 چٹکی
نمک : حسبِ ذائقہ
لہسن ادرک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کاٹ لیں) : 2 عدد
تیل : ½ کپ
ہری مرچیں (چوپ کر لیں) : 3 عدد
دہی : ½ کپ
پیپریکا پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
سفید مرچ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
زیرہ (کٹا ہوا) : ½ چائے کا چمچ
دھنیا (کٹا ہوا) : ½ چائے کا چمچ

ترکیب:

گوشت کو دھو کر صاف کر لیں اس میں لہسن ادرک پیسٹ، نمک، دہی، پیپریکا پاؤڈر، سفید مرچ پاؤڈر اور گلابی رنگ خوب اچھی طرح لگا کر 2 گھنٹے کے لیے میرینیٹ کر دیں۔ سوس پین میں تیل گرم کر کے اس میں پیاز ڈال کر ساتے فرائی کریں۔ (براؤن نہیں کرنا ہے) ہری مرچیں اور میرینیٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر مکس کریں اور ڈھکن لگا کر پکائیں بھون کر گلاز یرہ اور دھنیا شامل کریں سرونگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

زیتون والی مصالحے دار لسی

ضروری اشیاء:

لسی : 1 گلاس
زیتون (درمیان سے کاٹ لیں) : 4-5 عدد
سرخ مرچ پاؤڈر : حسبِ ذائقہ
نمک : حسبِ ذائقہ

ترکیب:

نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر کو ایک ساتھ مکس کر کے ایک پلیٹ میں ڈال کر پھیلا لیں۔ گلاس کے کناروں کو نم کر کے اس سرخ مرچ پاؤڈر اور نمک کے مرکب پر لگائیں تاکہ مصالحہ گلاس کے کناروں پر اچھی طرح چپک جائے۔ فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کریں۔ سرو کرتے وقت گلاس میں لسی ڈالیں۔ اس میں باقی بچا ہوا سرخ مرچ پاؤڈر اور نمک مکس کریں زیتون شامل کریں اور ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

سفید مغلئی زردہ

ضروری اشیاء

چاول (سیلا بھگو دیں)	: 1 کلو
چینی	: 3 کپ
گھی	: 1 کپ
سبز الائچی (کٹی ہوئی)	: 8 عدد
کیوڑا	: 2 کھانے کے چمچ
بادام پستے	: حسب ضرورت
چم چم گلاب جامن	: حسب ضرورت
کھویا	: 500 گرام
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب:

پانی میں نمک ڈال کر چاول اُبال لیں۔ ایک کنی باقی رہ جائے تو چھلنی میں چھان کر پانی نتھار لیں۔ دیگچی میں گھی گرم کر کے الائچی ڈال کر کڑکڑائیں۔ آدھے چاول ڈال کر فرائی کریں۔ 1-2 منٹ کے بعد چینی اور بقیہ آدھے چاول ڈال کر مکس کریں ڈھکن کھول کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔ چینی کا پانی خشک ہو جائے تو آنچ ہلکی کر دیں بادام، پستے، چم چم، گلاب جامن، کھویا اور کیوڑا ڈال کر دم پر رکھیں گرم گرم پیش کریں۔

چکن چٹخارہ

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت	: 1 کلو
ٹماٹر	: 1 کپ (چوپ کیے ہوئے)
پیاز پیسٹ	: 1½ کپ
لہسن کے جوے	: 20 عدد (چوپ کرلیں)
ادرک	: 1½ انچ ٹکڑا (چوپ کرلیں)
سیاہ مرچ	: 2 چائے کے چمچ
کلونجی	: 2 چائے کے چمچ
زیرہ	: 2 چائے کے چمچ
ہلدی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 2 چائے کے چمچ
لونگ	: 4 عدد
تیل	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب:

سیاہ مرچ، کلونجی اور زیرے کو فوڈ پروسیسر میں ڈال کر گرائنڈ کرلیں۔ پسے آمیزے کو ہلکا سا بھون کر ایک طرف رکھیں۔

لونگ کو تیل میں فرائی کرنے کے بعد پیاز اور ٹماٹر شامل کریں۔ چند منٹ مزید فرائی کرنے کے بعد لہسن، ادرک شامل کریں۔ گوشت، ہلدی پاؤڈر ڈالیں اور 10 منٹ پکائیں۔

سرخ مرچ اور دھنیا پاؤڈر ڈال کر مکس کریں 4 کپ پانی اور نمک شامل کریں جب گوشت ادھ گلا ہو جائے تو سیاہ مرچ پاؤڈر، کلونجی اور سونف کا آمیزہ شامل کر کے مکس کریں جب شوربہ گاڑھا ہو جائے تو چولہے سے اُتار لیں سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

ترشی میں چھپی صحت بھری مٹھاس

آملہ قوت بخش پھل اور غذا ہونے کے ساتھ بے شمار غذائی و طبی خصوصیات سے بھرپور قدرت کی عطا کردہ بہترین نعمت ہے۔

ساؤتھ انڈین و مہاراشٹر کے کھانوں میں آملے کا استعمال عام ہے اسے مختلف کھانوں میں ترشی پیدا کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے

افشین حسین بلگرامی

آملہ ایک حیرت انگیز پھل ہے جسے قدرت کے انمول تحفے میں شمار کیا جاتا ہے یہ وٹامن C کا سب سے بڑا ذریعہ ہے کیونکہ اس میں پائی جانے والی وٹامن C کی مقدار دنیا بھر کے تمام پھلوں سے زیادہ ہوتی ہے یہ وٹامن بہت جلد جزو بدن بن کر صحت کی بحالی، قوت مدافعت میں اضافہ اور درازی عمر کے حصول میں معاونت کرتا ہے۔ آملہ یا انڈین گوسبری کا نباتاتی نام Phyllanthus emblica ہے اس کو عہد جوانی لوٹا دینے والی ایک کرشماتی نبات کا اعزاز حاصل ہے۔ آملہ کا پھل زمانہ قدیم سے ہندوستان اور مشرق وسطیٰ میں قیمتی ادویات کے جز کے طور پر استعمال کیا جارہا ہے۔ آیورویدک ماہرین علاج کے مطابق آملہ تمام تیزابی پھلوں میں بہترین صحت برقرار رکھنے میں انتہائی کارآمد ثابت ہوا ہے اور یہ متعدد بیماریوں کا مؤثر علاج بھی ہے یہ بات زمانہ قدیم سے مشہور ہے کہ "تی چاواس" نے ستر سال کی عمر کے بعد آملہ کے استعمال سے ایک بار پھر جوانی حاصل کر لی تھی۔ مختلف اقسام کی ادویات کی تیاری میں آملہ کا استعمال ہزاروں سال سے کیا جارہا ہے۔ آملہ برصغیر پاک و ہند میں جھاڑی نما پودوں میں بھی بکثرت پیدا ہونے والی نبات ہے۔ آملہ کے خشک اور تازہ پھل سمیت اس پودے کے مختلف حصے بھی بے شمار اقسام کی آیورویدک اور یونانی ادویات کی تیاری میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

آملے کا درخت درمیانے اور چھوٹے قد کا ایک خوبصورت پیڑ ہوتا ہے اکی نیلگوں چھال باہر کی طرف باقاعدہ و دانتدار اور اندر کی طرف سرخ ہوتی ہے آملہ کی سرخ رنگ کی لکڑی اگر کاٹ کر ڈال دی جائے تو کچھ دنوں بعد لپٹ جاتی ہے یا ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔ اپنی اس ٹیڑھی خاصیت کی وجہ سے اس کی لکڑی تعمیراتی کام کے لیے موزوں نہیں۔ آملے کا درخت نباتاتی خاندان فائیلینتھیاسس (Family Phyllanthaceac) سے تعلق رکھتا ہے جو آٹھ سے اٹھارہ فٹ تک بلند ہو سکتا ہے جس کا تنا مڑا ہوا اور شاخیں بکھری ہوئی ہوتی ہیں۔ ان شاخوں پر دس سے بیس سینٹی میٹر لمبی ٹہنیاں ہموار ترتیب کے ساتھ جڑے ہلکے نوکیلے پتوں سے بھری ہوتی ہیں، اس پر سبزی مائل پیلے رنگ کے پھول لگتے ہیں اور اس پہ لگنے والا پھل یعنی کہ آملہ گول سبزی مائل زرد چمکتی رنگت کا حامل جبکہ ساخت کے لحاظ سے تقریباً ہموار لیکن پھل کے افقی مرکزی حصے سے نچلے حصے تک چھ عدد پھانک نما نشان بنے ہوتے ہیں۔ آملہ پھل کی سب سے حیرت انگیز خوبی، زیادہ سے زیادہ 46C° سے لے کر کم سے کم نقطۂ انجماد سے گر جانے والے درجۂ حرارت تک کو برداشت کر لینے کی صلاحیت کا حامل ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ گرم و مرطوب آب و ہوا کے حامل خطوں سے لے کر سرد اور گرم و خشک آب و ہوا کے حامل خطوں اور ہر قسم کی مٹی (ماسوائے ریتیلی مٹی کے) میں اس پودے کی افزائش ممکن ہے یہاں تک کہ پتھریلی زمینوں پر بھی اسے اگانا ناممکن نہیں ہے تاہم اگر تجارتی لحاظ سے آملے کا پودا لگانے کی منصوبہ بندی کی جارہی ہو تو ایسی زمین جس میں پانی ٹھہرتا نہ ہو اور نکاسی کی بہترین خوبیوں کی مالک زرخیز زمین آملہ کی کاشت کے لیے بہترین بھی جاتی ہے۔

خزاں کے موسم میں درخت پہ لگے آملہ پکنا شروع ہو جاتے ہیں ان پکتے ہوئے آملوں کو ہاتھوں کی مدد سے زرخیز زمین میں بویا جاتا ہے اور تھوڑی سی توجہ و نگہداشت کے بعد آملہ کا بہترین پودا تیار کیا جاسکتا ہے۔ ایک دس سالہ پرانے آملہ کے درخت سے 50-70 کلوگرام تک پھل حاصل کیے جاسکتے ہیں اور ہر ایک پھل کا (آملہ) اوسط وزن 60-70 گرام تک ہوتا ہے، اگر آملہ کے درخت کی بہترین نگہداشت کی جائے تو اس کی عمر 70 سال کے قریب ہو سکتی ہے۔ آملہ پھل بے حد ریشے دار ساخت اور چھپتی ہوئی ترش و تلخ، شیریں و کڑوے ذائقے کا حامل ہوتا ہے یہ وہ حیرت انگیز پھل ہے جس میں ماسوائے نمکین کے تقریباً سارے ہی ذائقے موجود ہوتے ہیں۔

اردو، ہندی، گجراتی اور نیپالی زبان میں اسے آملہ ہی کہا جاتا ہے جو سنسکرت کے لفظ "آملہ کی" سے اخذ کیا گیا ہے جس کے معنی ہیں "صحت و قوت بخش غذا" اور یہ حقیقت بھی ہے کہ آملہ بے شمار غذائی و طبی خصوصیات سے بھرپور قدرت کی عطا کردہ ایک بہترین نعمت ہے۔ اس کا نباتاتی نام Emblica بھی لاطینی زبان کا ہی لفظ ہے۔ مراٹھی زبان میں اسے آنولہ، پنجابی میں اوے، بنگالی میں آملوکی، ملایم زبان میں نیلیکا، تامل زبان میں کان ڈا، عربی زبان میں ہالی اہلاج اور چینی زبان میں اسے انمولی کہا جاتا ہے۔ دنیا بھر میں برصغیر پاک و ہند میں آملہ کی پیداوار بکثرت ہوتی ہے جبکہ اس فہرست میں مشرق وسطیٰ، چین، جاپان، جنوب مشرقی ایشیاء میں جاپان، Perto Rico جبکہ یو۔ایس۔اے میں ہوائی، فلوریڈا و دیگر میں کیوبا، Trinidad، توباگو اور پانامہ وغیرہ نامی ممالک کے نام بھی شامل ہیں۔

کیمیائی توازن و غذائی اہمیت

آملہ ایک غذائیت بخش اور وٹامن C' منرلز اور امائینو ایسڈز کی رسد سے بھرپور ایک بہترین پھل ہے۔ کھانے کے لائق اس پھل کے ٹشوز میں پروٹین و اسکاربک ایسڈز کی اتنی مقدار موجود ہوتی ہے جو ایک بڑے سائز کے سیب کے مقابلے میں 100 گنا زیادہ پائی جاتی ہے۔ جبکہ سیب میں موجود منرلز اور امائینو ایسڈز کے مقابلے میں آملہ میں موجود منرلز اور امائینو ایسڈز کے توازن کو انسانی صحت کے لیے زیادہ موزوں و بہترین قرار دیا جاتا ہے۔ اس میں شامل امائینو ایسڈز کی جزئیات میں 29.5% گلوٹامک (Glutomic) ایسڈ' 14.6% پرولائن (Proline)' 8.1% ایسپارٹک (Aspartic) ایسڈ' 5.4% آلانائین (Alanine) اور 5.3% مقدار میں لائی سین (Lysine) پایا جاتا ہے۔ آملہ کا گودا جسے خشک کر دیا جائے یعنی پانی خشک کر کے سکھا لیا جائے اس میں 1.32% گیلیلک (Galilic) ایسڈ' ٹانن (Tanin)' 36.10% شکر' 13.57% گوند (Gum)' 13.08% البومن' 17.08% کریوڈ سیلیلوز (Crude Cellulose)' 4.12% معدنیات اور 3.83% نمی پائی جاتی ہے۔ اگر خشک آملوں کو جلایا جائے تو اس کی راکھ سے 2.5ppm کرومیم (Chromium)' 4ppm جست یا زنک (Zinc) اور 3ppm تانبہ یا کاپر (Copper) جیسے منفعت بخش (2) حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

طبی و غذائی خصوصیات

آملہ کو بہت سے امراض کے علاج میں ایک موثر و کارآمد دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں وٹامن C کی اتنی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے جو 20 عدد کینو یا موسمبی میں ہوتی ہے۔ آملہ کی ایک اور غذائی خوبی یہ بھی ہے کہ یہ وٹامن C سے بھرپور دیگر غذاؤں کی طرح کھانا پکانے کے دوران استعمال کیے جانے پر پکائے جانے والے کھانے کے ذائقے کو خراب نہیں کرتا ہے۔ آملہ کے تازہ پھل میں 80% رطوبت یا نمی کے ساتھ ساتھ پروٹین' کاربوہائیڈریٹس' فائبر' منرلز اور وٹامنز کی بھی بہترین مقدار پائی جاتی ہے۔ آملہ جسم میں کولیسٹرول کے توازن کو بھی کنٹرول میں رکھتا ہے۔ غیر استعمال شدہ کولیسٹرول خون کی وریدوں میں جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے اور وریدوں کے استر سکڑنا شروع ہو جاتے ہیں جبکہ آملہ میں موجود وٹامن C وریدوں کے استر کو پتلا کر کے ان میں اتنی کشادگی پیدا کرنے میں معاونت کرتا ہے کہ خون کی روانی صحت بخش توازن میں جاری رہے اور بلڈ پریشر کو متوازن رکھا جاسکے۔

آملہ میں اینٹی وائیرل (Anti-Viral) اور اینٹی مائیکروبئل (Anti-Microbial) خصوصیات بھی پائی جاتی ہیں۔ اس کا کشید کیا ہوا عرق آرتھرائیٹس اور آسٹیوپروسس کے مرض میں مبتلا افراد کے علاج کے لیے بطور ادویہ حکماء و اطبا استعمال کراتے ہیں۔ جبکہ جگر اور تلی کی صحت کے حوالے سے بھی آملہ کی شفاء بخش خصوصیات بہت شہرت رکھتی ہیں۔ نہ صرف آملہ کا پھل بلکہ اس پودے کا ہر حصہ شفاء بخش خصوصیات سے بھرپور ہے جبکہ اس کے پھل یعنی آملہ کو بنیادی دوا کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ذیابیطس' امراض گردہ اور جلن و سوزش کے سدباب میں آملے کے پودے کے پتوں سے تیار شدہ ادویات بہت موثر ثابت ہوتی ہیں۔ آئیورویدک طبی ماہرین نے امراض قلب' بارآوری' حافظے کی مضبوطی' معدے کی تیزابیت کے خاتمے' سر چکرانے' کرم یا کیڑوں اور بوئی علامتوں کے خاتمے اور اس سے وابستہ امراض کے علاج کے سلسلے میں آملہ کے طبی فوائد سے ممکنہ حد تک فائدہ اٹھاتے ہوئے ایسی ادویات تیار کی ہیں جو نہ صرف جسمانی و ذہنی صحت کے حوالے سے مفید ہیں بلکہ صحت مند و تر و تازہ جلد کے حصول کے حوالے سے بھی مفید ہیں۔ الٹی' دست اسہال' جسمانی سوزش' سردرد و خشکی اور ایام کی بے قاعدگی کے حوالے سے بھی آملہ کے طبی فوائد بے شمار ہیں۔

آملہ کا استعمال دیگر غذاؤں میں موجود کیلشیم کو جسم میں جذب کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے جو ہڈیوں' دانتوں' ناخنوں اور بالوں کی خوبصورتی کے لیے بہت ضروری ہے۔ خشک آملے کا سفوف ڈائیریا اور دانتوں کے امراض کے سلسلے میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگر صبح نہار منہ چند عدد تازہ آملہ چباتے ہوئے 2 کھانے کے چمچے شہد بھی کھایا جائے اور ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک عدد لیموں کا رس نچوڑ کر استعمال کر لیا جائے تو یہ عمل پورے دن کے لیے درکار توانائی کا ذخیرہ آپ کے جسم میں بھر دے گا اور آپ پورے دن چاق و چوبند' ہشاش بشاش رہنے کے ساتھ ساتھ اپنی جلد کی بڑھتی ہوئی شگفتگی و تر و تازگی دیکھ کر حیران بھی رہ جائیں گے۔ اس کے علاوہ آملہ کو حلق کی سوزش و دیگر تکالیف کے علاج کے سلسلے میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

طباخی استعمال (Culinary Uses)

آملہ ایک ایسا بہترین و حیرت انگیز پھل ہے۔ جس میں نئی قوت اور توانائی مہیا کرنے کی تاثیر پائی جاتی ہے جیسا کہ مین الاسطور عرض کیا گیا اسے نوجوانی لوٹانے والی ایک کرشماتی قدرتی غذا تسلیم کیا جاتا ہے۔ یہ نہ صرف جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے بلکہ آملے کا متواتر استعمال جسم کو مختلف انفیکشنز سے تحفظ دینے' دل کو تقویت دینے اور دوران خون کو صحت مند رکھنے کے ساتھ ساتھ جسم کے غدودی نظام کو فعال بنائے رکھنے کی حیرت انگیز خوبیوں کا حامل تسلیم کیا جاتا ہے۔

گرمیوں میں جب پیاس بہت ستاتی ہو، خون کے اندر تیزی یا صفرا کا غلبہ ہو تو 50 گرام خشک آملے لے کر ایک کوری ٹھلیاں میں ڈال کر پانی بھر کے رکھ چھوڑیں اور جب پیاس لگے یہی پانی پئیں پیاس دور ہو جائے گی۔ گرمیوں میں دودھ پیتے بچوں کو دست و اسہال کی شکایت ہو جاتی ہے اور پیاس کا غلبہ انہیں پریشان کیے رکھتا ہے انہیں بھی درج بالا طریقے کے مطابق تیار کیا آملوں کا پانی پلانا بے حد مفید ہے۔

آملہ میں وٹامن C کی وافر مقدار پائی جاتی ہے اسی لیے ذیابیطس کے مرض میں آملے کے استعمال کو قابل ذکر اہمیت حاصل ہے کھانے کا ایک چمچہ آملے کا عرق کریلوں کے ایک کپ تازے عرق میں ملا کر روزانہ دو ماہ تک لیتے رہنے سے انسولین ہارمونز پیدا کرنے والے خلیوں کو تقویت ملتی ہے اور خون میں شوگر کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ یہ دوا استعمال کرتے کے دوران پرہیزی غذا کا استعمال سختی سے جاری رکھنا چاہیے اکثر ذیابیطس کے مریضوں کو آنکھوں کی دیگر تکالیف لاحق ہو جاتی ہیں آملہ کا اس طریقے سے استعمال کرنا انہیں اس مرض سے نجات دلانے میں کلیدی کردار ادا کرے گا۔ اس کے علاوہ آملہ کے سفوف اور جامن کا سفوف کا ایک چمچہ دن میں ایک یا دو بار کھاتے رہنے سے ذیابیطس کا بڑھنا بند ہو جاتا ہے۔ یہ طور پھل آملہ کو تازی حالت میں ہی بنا پکائے استعمال کیا جاتا ہے جبکہ طباخی طور پر اس کی مدد سے نہ صرف بہت سی ڈشز تیار کی جاتی ہیں بلکہ ترش مزے وار ذائقے کی وجہ سے اسے بے شمار پکوانوں کی تیاری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ساؤتھ انڈیا کے بیشتر علاقوں میں نمک اور تیل و دیگر مصالحہ جات کی آمیزش سے آملہ کا اچار تیار کیا جاتا ہے۔ بہت سے ساؤتھ انڈین و مہاراشٹر کے کھانوں میں پکے ہوئے نرم آملوں کی مدد سے کھٹی دال تیار کی جاتی ہے۔ خشک کیے ہوئے آملوں کو پیس کر اس کا پاؤڈر تیار کیا جاتا ہے جو مختلف کھانوں میں ترشی پیدا کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ایئر ٹائٹ جارز میں رکھے ہوئے خشک آملہ اور اس سے تیار کیا جانے والا پاؤڈر تقریباً ایک سال تک کے لیے قابل استعمال حالت میں رہتا ہے۔ نمک اور ہلدی کے پانی میں تازہ آملوں کو تھوڑی دیر بھگونے سے یہ ترش پھل کھانے کے لیے انتہائی موزوں ثابت ہوتے ہیں۔

بالوں کے لیے مفید و مؤثر

آملہ بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے اور انہیں سفید ہونے سے روکتا ہے اسی غرض سے آملے کو پانی میں پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگاتے ہیں آملوں کو پانی میں بھگو کر اس سے بالوں کو دھوتے ہیں اور اس کا تیل بنا کر بالوں میں لگاتے ہیں۔ اسی لیے برصغیر پاک و ہند میں آملے کو ایک مؤثر ہیئر ٹانک اس لیے کہتے ہیں کہ یہ بالوں کی نشوونما بھی نہ صرف بہت خوب کرتا ہے بلکہ ان کی رنگت کو بھی تیز کرتا ہے۔ دیسی طور پر آملہ کو بالوں کی نگہداشت کے حوالے سے دو طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

طریقہ نمبر 1:

آملہ کے پھل کو کاٹ کر اس کے ٹکڑے سائے میں خشک کر لیے جائیں پھر ان خشک ٹکڑوں کو ناریل کے تیل میں اتنا ابالا جائے کہ تیل جل کر گاڑھا ہو جائے اس سیاہ تیل کو بالوں میں لگانے سے سفید ہوتے بالوں کو دلکش سیاہی عطا کی جا سکتی ہے۔

طریقہ نمبر 2:

خشک آملہ کے ٹکڑے دھاتی پیالے یا آئلے توے میں رات کو بھگو دیے جائیں اگلی صبح کو اس پانی سے سر دھونا بالوں کی نشوونما کے لیے مفید ہوتا ہے۔

اکثر ادھیڑ عمر اور بعض نوجوانوں کو بھی بالوں کی دلکشی و رونق ختم ہونے اور سیاہی ماند ہونے کی عمومی شکایت درپیش رہتی ہے روزانہ تازے آملوں کے پسے ہوئے پیسٹ کی مدد سے مساج کرنا بالوں کی رونق اور سیاہی لوٹانے میں آپ کی بھرپور معاونت کرے گا۔ اس کے علاوہ ایک خاص تیل جو کہ مشتمل ہوتا ہے 250 گرام کیسٹر آئل، 50 گرام زیتون کا روغن پر اسے گرم کر کے اس میں 50 گرام صندل کا برادہ، 50 گرام آملہ پاؤڈر اور 50 گرام کافی پاؤڈر ملا کر اس سے سر پر مساج کریں اور رات بھر کے لیے چھوڑ دیں صبح بال دھو لیں۔

خشکی سے پریشان افراد آملے کے پیسٹ کو پھٹے ہوئے دودھ میں ملا کر اس مکسچر کو شیمپو کرنے کے بعد بالوں میں لگائیں نتائج دیکھ کر آپ حیران رہ جائیں گی۔

☆☆

صحت و تندرستی بلاشبہ ایک نعمت ہے بھرپور زندگی گزارنے کے لیے ذہنی و جسمانی کارکردگی کا بہترین ہونے کے ساتھ فعال ہونا نہایت ضروری ہے۔ عموماً خواتین اس نکتے پر غور نہیں کرتیں اور اپنی صحت کے معاملے کو پس پشت ڈال کر صرف اپنے گھر والوں کی فکر و توجہ میں لگی رہتی ہیں حالانکہ دنیا کے مسائل و پریشانیوں سے نبرد آزما ہونے کے لیے اچھی صحت کا ہونا ایک اہم امر ہے۔

تھوڑا وقت اپنی ذات کو دے کر آپ نہ صرف اچھی صحت کی مالک بن سکتی ہیں بلکہ زندگی کا صحیح لطف بھی اٹھا سکتی ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ چند اصولوں کو اپنی زندگی کا لازمی جزو بنائیں سب سے پہلے اپنی غذا پر بھرپور توجہ دیں غذا کے ذائقے کے ساتھ اس کی غذائیت کو بھی مدنظر رکھیں، سادہ اور ہلکی غذا استعمال کریں تیز مرچوں اور مصالحے دار غذاؤں کا کم استعمال ہی بہتر ہوتا ہے البتہ کبھی کبھار زبان کے چٹخارے کے لیے تیز مرچیں اور مصالحے دار کھانے میں خاص حرج بھی نہیں ہے۔ متوازن خوراک کے ساتھ ورزش بھی ضرور کریں ورزش ذہنی و جسمانی چستی کے لیے از حد ضروری ہے۔ کام کے جھمیلوں میں پڑ کر نیند قربان نہ کریں بلکہ مکمل نیند لیں یہ جسمانی نظام کی فعالیت کے لیے بہت اہم ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اپنے ذہن کو تفکرات و پریشانیوں سے حتی الامکان محفوظ رکھیں کیونکہ یہ مسائل و پریشانیاں تو زندگی کا لازمی حصہ ہوتی ہیں اس لیے ذہن پر ان کا بوجھ لادنا کسی طور بھی عقلمندی کے زمرے میں نہیں آتا اور سب سے اہم اصول جو صحت مند اور خوش و خرم زندگی گزارنے کے لیے ضروری ہے وہ ہے مثبت سوچ رکھنا یہ مثبت طرز فکر ہی ہوتی ہے جس سے زندگی ایک مثبت رخ کے ساتھ گزاری جا سکتی ہے۔ آپ بھی درج بالا اصولوں کو اپنی روٹین میں شامل کریں اور صحت مند زندگی کا لطف اٹھائیں۔

☆☆

بیوٹی پارلر! ضرر رساں بھی ہو سکتے ہیں

دلکش سراپے کی خواہش میں صحت کو خطرات سے دوچار کر دینا یقیناً عقلمندی نہیں ہو سکتی لہٰذا کچھ احتیاطی تدابیر آپ خود بھی اختیار کریں

جس طرح علاج کرواتے ہوئے اس بات کو مد نظر رکھنا ضروری ہے کہ معالج مستند ہو بالکل اسی طرح کسی بھی بیوٹی ٹریٹمنٹ کے لیے معیاری بیوٹی سیلون اور مستند بیوٹیشن کا انتخاب ضروری ہے

شاہانہ دلشاد

آرائش اور سنگھار ہمیشہ سے خواتین کی اولین خواہشات میں شامل ہے' فطری طور پر خوب سے خوب تر نظر آنے کی جستجو کبھی چین سے رہنے نہیں دیتی' اپنے حسن کو دو آتشہ کرنے کی ہر ممکن کوشش ہر دور میں کی جاتی رہی ہے اور اس شوق و خواہش کو مزید دوام بخشتے ہیں بیوٹی پارلرز جن کے بارے میں ایک تاثر یہ ہی ہے کہ یہاں آپ کی خوبصورتی کو مزید بڑھاتے ہوئے آپ کو حسین سے حسین تر بنا دیا جاتا ہے پہلے یہ صرف میک اپ کا ہی کمال ہوتا تھا جس کے ساتھ کوئی بھی چاند چہرہ اور ستارہ آنکھوں کا مالک بن جاتا تھا۔

مگر یہ خوبصورتی زیادہ دیر پا نہیں رہتی تھی اور چہرہ دھلنے کے بعد ساری دلکشی غائب ہو جاتی تھی کیونکہ وہ میک اپ پروڈکٹس کے مرہون منت ہوتی تھی' پھر کچھ عرصہ قبل بیوٹی ٹریٹمنٹ کے نام سے سر کے بالوں سے لے کر پاؤں کے ناخنوں تک ہر لحاظ سے پرفیکٹ کرنے کے دعوے عام ہونے لگے اور اس بات کی تشہیر بھی خوب ہوئی کہ ان ٹریٹمنٹ کے ذریعے من چاہی خوبصورتی کا حصول نہ صرف ممکن ہے بلکہ کسی حد تک مستقل بھی ہے اور یوں خواتین کا رجحان بیوٹی پارلرز کی جانب مزید بڑھا آپ کے بال گھنگریالے ہیں اور آپ سیدھے بال رکھنا چاہتی ہیں یا سیدھے بالوں کو گھنگریالے بنانا ہے' ان کی چمک و لچک میں اضافہ کرنا ہے یا پھر فیشن اور ٹرینڈ کے مطابق ہر وقت اسٹائل بدلتے رہنا ہے' مختلف اقسام کے فیشل کے ذریعے اپنی جلد کی رنگت و ہمواریت میں بہتری لانے' جھریاں دور کرنے اور دیگر ہر طریقے سے سنگھاری حکمت عملی کے ذریعے اپنی خوبصورتی کو بڑھانا ان سب کے لیے مختلف بیوٹی پارلرز کی خدمات آپ کے لیے موجود ہیں اور یہ پارلرز اور سیلون نہایت کثیر رقم کے عوض آپ کے خدوخال میں من چاہی تبدیلیاں کر دیتے ہیں خصوصاً کاسمیٹک سرجری اور ٹریٹمنٹ کو جب سے فروغ حاصل ہوا ہے خواتین کی اکثریت اس جانب مائل ہو گئی ہے اور ان سروسز کے ذریعے خود کو بہتر دیکھنے کی خواہشمند ہوتی ہیں لیکن اس دوران ایک چیز ایسی بھی ہے جس کی جانب توجہ دینے کی انتہائی ضرورت ہے اور وہ ہے آپ کا انتخاب کہ آپ کو اپنی ٹریٹمنٹ کس بیوٹی پارلر سے کروانی ہے۔

جس طرح کوئی بھی علاج کرواتے ہوئے اس بات کو مدنظر رکھنا ضروری ہے کہ مستند ڈاکٹر سے ہی علاج ہو بالکل اسی طرح بیوٹی ٹریٹمنٹ یا کسی بھی قسم کی بیوٹی سروسز بھی کسی مستند بیوٹیشن سے لینا نہایت ضروری ہے ورنہ مختلف پیچیدگیوں کے ساتھ ناقابل تلافی نقصان بھی پہنچ سکتا ہے۔

ممکنہ خطرات و نقصانات

اسکن انفیکشن' چہرے کے مختلف حصوں کا مفلوج ہو جانا' بالوں کی ساخت کو نقصان پہنچنا یا سر کی جلد کا جل جانا وغیرہ وہ قیمت ہے جو خطرناک اور غیر صحت مند ٹریٹمنٹ لینے یا سستے پارلر یا غیر تربیت یافتہ بیوٹیشن کے انتخاب کی صورت میں آپ کو ادا کرنا پڑ سکتی ہے' یہی نہیں بلکہ آج کل ہونے والی بہت سی کاسمیٹک سرجری غیر مستند عملے سے کرانے کی وجہ سے دماغی انفیکشن ہونے اور اس کے باعث موت واقع ہو جانے کا بھی انتہائی خدشہ موجود رہتا ہے۔ اس کے علاوہ غیر مستند بیوٹی پارلر اپنے آلات اور دیگر سامان کی مناسب دیکھ بھال نہیں رکھتے نہ ہی ان کی صفائی کا کوئی باقاعدہ انتظام ہوتا ہے جس کی وجہ سے مختلف جراثیم نہ صرف یہاں باآسانی افزائش پاتے ہیں بلکہ خطرناک انفیکشن کا بھی باعث بنتے ہیں۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ ناتجربہ کار اور باقاعدہ تربیت یافتہ اسٹاف نہ ہونے کے باعث کلائنٹ مختلف قسم کے انفیکشن کے بہت بڑے خطرے کا شکار ہو سکتے ہیں کیونکہ یہاں ویکسنگ' Anti ageing ٹریٹمنٹ اور باڈی Piercing کے طریقہ کار صحیح طور پر استعمال نہیں کیے جاتے۔ ویکسنگ کے دوران جلد پر ویکس لگاتے ہوئے بے احتیاطی کرتے ہوئے' صفائی وغیرہ کا خیال نہ کیا جائے تو جلدی انفیکشن سے ہونے والا مرض Herpes (جو کہ آبلے نما دانوں پر مشتمل ہوتا ہے اور شدید درد اور خارش کی وجہ سے زخم میں تبدیل ہو جاتا ہے) اور دیگر متعدی امراض ہونے کا خدشہ ہوتا ہے اگر ایک ہی ویکس کو ایک سے زائد کلائنٹ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے تو ویکس میں بیکٹیریا کی افزائش نہایت تیزی سے شروع ہو جاتی ہے لہٰذا اس بات کو دھیان میں رکھنا چاہیے کہ ہر کلائنٹ کے لیے الگ ویکس استعمال ہو رہا ہو لیکن خصوصاً Hot wax کے دوران ایسا بالکل بھی نہیں ہو رہا ہوتا۔

ٹیٹو (Tattoo) بنوانے میں اگر سوئیوں کا استعمال ہو تو متعدی جلدی امراض سمیت مختلف مہلک امراض کا بھی خطرہ رہتا ہے۔ جس میں ایڈز اور ہیپاٹائٹس جیسے جان لیوا مرض شامل ہیں لیکن اگر درست مہندی کا استعمال بھی ہاتھ پیروں وغیرہ پر نقش و نگار بناتے ہوئے نہ کیا جائے تو یہ خطرناک ہوتا ہے مختلف کیمیکل اور تیزابی اجزا پر مشتمل مہندی اسکن برن کا باعث بن جاتی ہے جو اگر شدید نوعیت کا ہو تو اسپتال میں داخل ہونا بھی پڑ سکتا ہے۔

لیزر ٹریٹمنٹ کے ذریعے غیر ضروری بالوں کا خاتمہ اور مختلف انجکشنز کے ذریعے جھریوں سے نجات کے مقبول ترین طریقے مثلاً Botox وغیرہ بھی پر اثر کا باعث بن سکتے ہیں' جلد کا جل جانا اور جلدی عضلات کا درست طور پر کام نہ کرنا ان پر اثر سے متاثر ہونے کے بعد ہونے کا خطرہ موجود رہتا ہے۔ یہ خطرہ اس وقت مزید بڑھ جاتا ہے جب ڈرما ٹالوجسٹ اور اس طرح کی دوسری بیوٹی ٹریٹمنٹ دیتے ہوئے کسی قسم کی لاپروائی کی جائے یا صحیح طریقہ کار اختیار نہ کیا جائے اسی طرح ناتجربہ کاری اور طریقہ کار پر مکمل کمانڈ نہ ہونے کے باعث بھی ناقابل تلافی نقصان پہنچ سکتا ہے۔

اکثر ہیر ڈریسنگ اسٹاف کے ہاتھوں کی جلد کسی نہ کسی انفیکشن سے ضرور متاثر ہو چکی ہوتی ہے جس کی وجہ ان کے ہاتھوں کا ہر وقت گیلا رہنا اور مختلف کیمیکلز رنگوں' بلیچ اور شیمپو وغیرہ کو بغیر دستانے پہنے استعمال کرنا ہے۔

اکثر کلائنٹ جب ہیر پرمنگ یا اسٹریٹنگ کرواتے ہیں تو بالوں کے کمزور ہونے کی وجہ سے ہیر فال کا شکار ہو جاتے ہیں' حتیٰ کہ ناک اور کان چھیدتے ہوئے صحت کے مروجہ اصولوں کو مدنظر نہ رکھا جائے تو یہ مہلک امراض کے علاوہ مختلف انفیکشن کا باعث بھی ہو سکتا ہے اور شدید اثرات کی صورت میں یہ کان کے گلینڈز کو بھی متاثر کر دیتے ہیں جو کہ سننے کے عمل کو متاثر کر سکتا ہے۔ جس سے بچنے کے لیے ہائی ڈوز کی اینٹی بیکٹیریل ادویات کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔

چہرے پر بلیچ کرتے ہوئے بعض اوقات کریم اور بلیچنگ ایجنٹ صحیح تناسب نہ ہونے یا زیادہ وقت تک لگے رہنے کی وجہ سے جلد کی رنگت جھلس جاتی ہے

اور چہرے پر سرخی مائل دھبے بھی نمودار ہو سکتے ہیں جو جلدی ٹشوز کو نقصان پہنچنے کی نشاندہی کرتے ہیں۔
بیوٹی انڈسٹری میں کئی طرح کے صحت کے لحاظ سے رسک ہو سکتے ہیں۔ جس کی ایک وجہ بیوٹی پروڈکٹس کا غیر معیاری یا غیر ضروری استعمال بھی ہو سکتا ہے۔ اس کی ایک وجہ ایسی بیوٹی پروڈکٹس کا استعمال بھی ہو سکتا ہے جو کہ کلائنٹ کی جلد کے مطابق نہ ہو یا ان پروڈکٹس کی اسٹوریج صحیح طور پر نہ کی گئی ہو۔ اسی طرح بہت سی بیوٹی پروڈکٹس ایسی ہوتی ہیں جن پر واضح طور پر ہدایت دی گئی ہوتی ہے کہ اسے صرف پروفیشنل ماہر ہی استعمال کریں لہٰذا اسے استعمال کرنے والے کا تربیت یافتہ ہونا اور سرٹیفائیڈ ہونا نہایت ضروری ہوتا ہے تاکہ اگر کسی قسم کا سائیڈ ایفیکٹ ہو تو اسے باقاعدہ طور پر ہینڈل کیا جا سکے۔
عام طور پر بیوٹی پروڈکٹس سے جو سائیڈ ایفیکٹ ہوتے ہیں ان میں جلدی انفیکشن، ایگزیما، آنکھوں میں جلن وغیرہ شامل ہیں اگر کیمیکل جسم میں داخل ہو جائیں تو سوجن، سانس لینے میں مشکل اور اس طرح کے دیگر عوارض بھی ہو سکتے ہیں یہ بھی ہو سکتا ہے کہ متاثرہ شخص کو پروڈکٹ میں موجود کسی جز سے الرجی ہو جس کی وجہ سے وہ کسی شدید تکلیف کا شکار ہو جائے۔ ان مسائل کا سامنا میک اپ میں استعمال ہونے والی دیگر مصنوعات سے بھی ہو سکتا ہے۔

مضر اثرات سے کیسے بچا جائے

خوبصورتی کی خواہش میں صحت کو خطرات سے دوچار کر دینا یقیناً عقلمندی نہیں ہو سکتی لہٰذا اس سے بچاؤ کے لیے آپ کو خود کچھ تدابیر و احتیاط اختیار کرنی ہوں گی۔
اگر کوئی بیوٹی پارلر یا سیلون اپنی بیوٹی ٹریٹمنٹ کے دوران ایک بار استعمال ہونے والی چیزیں ڈسپوزبل استعمال نہیں کرتا یا ان کی صفائی اور بیکٹیریا سے پاک کرنے کے لیے کوئی باقاعدہ طریقہ کار اختیار نہیں کرتا ہے خصوصاً ایسے آلات کی صفائی کا جو کہ خون کے ذریعے بیماریاں پھیلانے کا باعث ہوں مثلاً تمیوز ریمنی کیور اور پیڈی کیور میں استعمال ہونے والی ٹولز بفر، فائلر، نیل برش، کیوٹیکل ریمور وغیرہ۔ یہ اتنے ہی خطرناک ہیں جتنا باربر کی شاپ پر ایک ہی شیونگ ریزر کا استعمال لہٰذا ان کے لیے نہایت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔
سب سے بہتر یہی ہوتا ہے کہ اگر آپ کوئی بھی سروس کروائیں تو اپنا سامان خود لے کر جائیں اور وہاں موجود اشیاء کے استعمال سے گریز کریں کیونکہ مناسب صفائی نہ ہونے کے باعث ان میں سے اکثر چیزیں فنگل اور بیکٹیریل انفیکشن کا باعث ہو سکتی ہیں۔
جب آپ کسی بیوٹی سیلون میں جائیں تو سب سے پہلے اس بات پر توجہ دیں کہ پارلر میں موجود بیوٹیشن باقاعدہ سند یافتہ ہے یا نہیں اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ ان کے سرٹیفکیٹ خود دیکھیں اگر وہ ڈسپلے پر موجود نہ ہوں تو وہاں کی انتظامیہ سے دریافت کریں کہ وہ کسی ادارے سے سرٹیفائیڈ ہیں اور ان کے سرٹیفکیٹ کیوں نظر نہیں آ رہے ہیں؟ اس بارے میں سوال کرتے ہوئے آپ کو بالکل بھی جھجک محسوس کرنے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ یہ آپ کا حق ہے اگر آپ اس پارلر انتظامیہ سے مطمئن نہ ہوں تو بغیر سروس لیے کسی اور سیلون کو چیک کریں بہتر ہوگا کہ مستند بیوٹی پارلر کا ہی انتخاب کریں لیکن وہاں بھی بالکل بے پرواہ ہو جائیں بلکہ کوئی بھی سروس یا ٹریٹمنٹ لینے سے قبل ہر لحاظ سے اپنا اطمینان کر لیں۔

دس سوالات جو ضروری ہیں

یہاں کچھ ایسے سوالات دیے جا رہے ہیں جو کہ بیوٹی ٹریٹمنٹ لیتے ہوئے آپ کے ذہن میں موجود ہونے چاہئیں اور جن کے جوابات آپ کو درست طریقے سے گائیڈ کر سکیں گے کہ آپ کا منتخب پارلر صحت کے حوالے سے صحیح خدمات انجام دے رہا ہے یا نہیں۔
1- کیا بیوٹی سیلون/ پارلر کی ظاہری حالت اور ماحول صاف ستھرا اور صحت بخش محسوس ہو رہا ہے؟
2- وہاں موجود اضافی اشیاء مثلاً گاؤن، تولیہ، اپر کوٹ اور اسی طرح کی دوسری چیزیں صاف اور داغ دھبوں سے پاک ہیں؟
3- کلائنٹ کے کسی بھی ٹریٹمنٹ کے دوران الرجی وغیرہ سے متاثر ہونے کی صورت میں کسی قسم کی فوری ایڈ کا انتظام ہے یا نہیں؟
4- اس سیلون میں ٹشو، تولی اور دیگر ڈسپوزبل سپلیز (Supplies) مثلاً کاٹن بالز، اسفنج وغیرہ کو ہر کلائنٹ کے لیے الگ استعمال کیا جا رہا ہے؟
5- ویکس، ہیئر کلرنگ وغیرہ کے دوران عملے کی ممبر نے ہاتھوں پر گلوز پہنے ہیں یا نہیں؟
6- مینی کیور باؤل، پیڈی کیور باؤل اور فٹ کلینز صاف اور جراثیم سے پاک کرنے کے عمل سے گزارے گئے ہیں؟
7- پارلر میں صفائی کا انتظام مضبوط ہے اور وہاں استعمال کے بعد پھینکی جانے والی چیزیں ڈھکی ہوئی ڈسٹ بن میں ڈالی جا رہی ہیں؟
8- کیا عملے کا جو ورکنگ ایریا ہے وہ سگریٹ نوشی سے پاک، ہوادار اور پرسکون ہے؟
9- بیوٹی سیلون کے عملے کے افراد ایک کلائنٹ کو سروس دینے کے بعد دوسرے کلائنٹ کے پاس آنے سے پہلے اپنے ہاتھ وغیرہ دھوتے ہیں اور گلوز وغیرہ تبدیل کرتے ہیں؟
10- کیا سروس یا ٹریٹمنٹ کے بعد واشنگ ایریا میں حفظانِ صحت کے اصولوں کی پابندی کی جا رہی ہے اور بیسن، صابن وغیرہ صاف ہیں؟
یہ وہ اہم پوائنٹس ہیں جنہیں اگر آپ نظر میں رکھیں تو آپ سرٹیفائیڈ پارلر کا درست انتخاب کر سکتی ہیں کیونکہ اکثر سرٹیفائیڈ بیوٹیشن بھی لاپروائی اور عدم توجہ کے باعث ان باتوں کا خیال نہیں رکھتی لہٰذا خود آپ کو اپنا خیال رکھنا ہے۔ اس کے علاوہ کچھ عوامل ایسے ہیں جنہیں آپ کو مدنظر رکھنا ہوگا اور اس حوالے سے کسی بھی قسم کے نقصان سے بچنے کے لیے حفظ ماتقدم کے طور پر جن باتوں پر آپ کو عمل کرنا ہوگا وہ درج ذیل ہیں۔

جہاں تک ممکن ہو غیر ضروری بیوٹی ٹریٹمنٹ سے بچیں

کوشش کریں کہ آپ کو ایسی کوئی بھی بیوٹی ٹریٹمنٹ نہ لینی پڑے، جس میں جلد پر خراش پڑنے یا اس کی سطح کو کسی بھی قسم کا نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہو مثلاً کیوٹیکل ٹریمنگ (Trimming) کیونکہ اس دوران ناخنوں کے اردگرد کی جلد کے متاثر ہونے کا خدشہ رہتا ہے اس کے علاوہ تمام فلوڈ لوشن (Flaids) کریم، پاؤڈر وغیرہ کا معیاری ہونا نہایت ضروری ہے۔ اسی طرح ہیئر جیل اور اسپرے بھی غیر معیاری نہ ہوں ان کی مدت استعمال کو بھی ضرور دیکھیں، ریزر یا اس مقصد کے لیے استعمال ہونے والی کوئی بھی ایسی چیز قطعی استعمال نہ کریں جو کہ کوئی اور بھی یوز میں لے چکا ہو۔

حفاظتی اقدام کے طور پر اپنی کٹ خود لے جائیں

آپ کی اپنی ذاتی سامان کی کٹ آپ کو بہت سارے جلدی مسائل و امراض سے بچا سکتی ہے۔ خصوصاً مینی کیور اور پیڈی کیور کے لیے لازمی طور پر اپنی کٹ الگ رکھیں اس کے علاوہ فیشل میں استعمال ہونے والا سامان بھی خود ساتھ لے کر جائیں یہاں

لے پارلر اور سیلون کا رخ کیا جاتا ہے لیکن ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کے بال دلکش اور اسٹائلش لگنے کے بجائے پہلے سے بھی زیادہ بری حالت میں آ جائیں ضروری نہیں ہے کہ ایسا فوراً ہو بلکہ بالوں کو پہنچنے والے نقصان کا اندازہ کچھ وقت گزرنے کے بعد بھی ہو سکتا ہے۔ بالوں پر کیمیکلز، تیز تپش (ہیر ڈرائرز) ہیر اسپرے و جیل وغیرہ کے مضر اثرات تو ہوتے ہی ہیں لیکن غلط شیمپو، کنڈیشنر اور گندے ہیر برش وغیرہ بھی بالوں پر مضر اثرات مرتب کر سکتے ہیں اگر اس حوالے سے احتیاطی تدابیر اختیار نہ کریں اور اس حوالے سے لاپرواہ ہو جائیں تو بالوں کی ساخت اور رنگت متاثر ہو سکتی ہے ساتھ ہی خشکی و سکری کی شکایت ہونے کا امکان بھی ہوتا ہے اور آپ ہیر فال کا بھی شکار ہو سکتی ہیں یقیناً آپ اپنا تابڑ توڑ نقصان کرنا نہیں چاہیں گی لہٰذا ہمیشہ پہلی کوشش تو یہی کریں کہ اپنے بالوں کو رنگوں اور مختلف کیمیکلز کے غیر ضروری استعمال سے بچائیں زری ہانڈلنگ، ہیر اسٹریٹنگ، بلو ڈرائی اور اسی طرح کے دیگر ہیر اسٹائل اپنانے کے لیے ہمیشہ مستند پارلر میں باقاعدہ تربیت یافتہ عملے کا انتخاب کریں اسی طرح ہیر کٹنگ کرواتے ہوئے بھی اپنا ہیر برش، ہیر پن وغیرہ ذاتی استعمال کریں تاکہ بالوں اور سر کی متعدی بیماریوں سے بچا جا سکے، ساتھ ہی اس بات کا خیال رکھیں کہ ہیر ڈرائرز کا استعمال کرتے ہوئے بیوٹیشن ہائی ہیٹ پر آپ کے بال ڈرائی نہ کرے بعض اوقات وقت کی بچت کے لیے وہ کام جلدی ختم کرنا چاہتی ہیں اور بغیر ضرورت کے بھی تیز ہیٹ استعمال کرتی ہیں جس کا نقصان آپ کے بالوں کو ہوتا ہے۔

کچھ تیاری گھر سے کر کے جائیں

پارلر جانے سے قبل آپ خود کو اس انداز سے رکھیں کہ وہاں آپ کو جو بھی سروس لینی ہو اس کے لیے چند اقدامات پر آپ گھر میں ہی عمل کر چکی ہوں مثلاً اگر آپ کو ہیر کٹنگ کے لیے جانا ہے تو شیمپو پارلر میں کروانے کے بجائے گھر سے کر کے جائیں، ٹریٹمنٹ کے لحاظ سے اپنی اس سامان کی کٹ گھر سے تیار کر کے لے جائیں جو کہ آپ خود استعمال کرنا چاہتی ہوں خصوصاً مینی کیور پیڈی کیور کٹ، پف، اسفنج، میک اپ برش، لپ برش، آئی شیڈو برش وغیرہ، ان چیزوں کو استعمال کے بعد صاف کرنا بالکل نہ بھولیں اسے دوبارہ آپ کو ہی استعمال کرنا ہے لیکن صفائی کا مناسب خیال نہ رکھنے کے سبب اس میں بیکٹیریا افزائش پا سکتے ہیں۔ آپ اپنی ذاتی میک اپ اور فیشل پروڈکٹ بھی خود گھر سے لیکر جا سکتی ہیں۔ اس طرح آپ ان کے معیار اور اسٹوریج کے حوالے سے مطمئن رہ سکتی ہیں۔

اگر آپ مینی کیور، پیڈی کیور کروانے جا رہی ہیں تو اپنے ناخنوں کی شیپ گھر پر ہی درست کر لیں اسی طرح اگر ناخن تراشنے ہوں تو وہ بھی گھر پر ہی کریں، پرانی نیل پالش لگی ہو تو گھر پر ہی اسے صاف کر لیں۔ اپنی نیل پالش ریموور، بیس کوٹ اور ٹاپ کوٹ، ہیر بینڈ وغیرہ بھی گھر سے لے کر جائیں، کاجل اور لپ اسٹک بھی ہمیشہ اپنی ذاتی استعمال کریں کیونکہ یہ بھی انفیکشن یا الرجی کا باعث ہو سکتی ہیں۔

ان چھوٹی چھوٹی تیاریوں کے ساتھ مستند پارلر کا انتخاب اور تربیت یافتہ عملے سے ٹریٹمنٹ و سروس لینا آپ کو ان ممکنہ خطرات سے بچا سکتا ہے جو کہ لاپرواہی کی وجہ سے آپ کو لاحق ہو سکتے ہیں۔

یہاں ایک بات اور بھی اہم ہے کہ بعض اوقات نقصان پروڈکٹ کے درست استعمال نہ ہونے کے باعث ہوتا ہے اور بعض پروڈکٹس و ٹریٹمنٹ کے ذیلی مضر اثرات بھی ہوتے ہیں جن کا آپ کو سامنا کرنا پڑ سکتا ہے لیکن کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ بیوٹیشن یا سیلون کے متعلقہ عملے کی جانب سے کسی قسم کی لاپرواہی یا غلطی ہو جائے جس کے باعث آپ مشکل میں آ جائیں اس طرح کی ناخوشگوار صورتحال کو تربیت یافتہ عملہ خوش اسلوبی سے کنٹرول کرتا ہے اور ضرورت کے مطابق اس غلطی یا لاپرواہی کا مداوا کرنے کی بھی پوری کوشش کرتا ہے، لیکن بعض بیوٹیشن یا ان کا عملہ اپنی غلطی ماننے کو تیار ہی نہیں ہوتا اور نہ ہی اسے بہتر کرنے کی جانب مناسب توجہ دیتا ہے بلکہ بعض صورتوں میں غیر مہذب برتاؤ اختیار کر لیتا ہے یہ انداز کسی بھی طرح پروفیشنل اور سرٹیفائیڈ عملے کی جانب سے دیکھنے میں نہیں آ سکتا لہٰذا اگر کبھی غلطی سے کسی ایسے پارلر کا انتخاب کر بھی لیں تو آئندہ وہاں مت جائیں کیونکہ خوبصورتی کے حصول میں معاون عملے کے یہ ارکان ذمہ دارانہ رویئے اور اپنے کام پر مہارت کے باعث ہی ایک مستند حیثیت حاصل کرتے ہیں۔

تمک کر اسٹیج بھی آپ کا اپنا ہونا چاہیے، میک اپ کے دوران استعمال ہونے والے مختلف برش خاص طور پر لپ برش اور آئی برش اپنا ذاتی استعمال کریں۔ اس دوران اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ آپ کی چیزیں پارلر کی چیزوں میں مکس نہ ہو جائیں اور ہر استعمال کے بعد ان کی مکمل صفائی کو بھی یقینی بنائیں۔

اس طرح آپ فنگل اور بیکٹیریل انفیکشن سے محفوظ رہ سکتی ہیں، اگر ہاتھ یا پاؤں کے ناخنوں میں فنگل انفیکشن ہو جائے تو یہ ناخنوں کو شدید نقصان پہنچاتے ہوئے ان کی قدرتی بناوٹ کو بھی متاثر کرتا ہے اور نہایت تکلیف کا باعث ہوتا ہے آپ اس پر نیل پالش نہیں لگا سکتیں نہ ہی مصنوعی ناخن اپلائی کر سکتی ہیں۔ اس کا علاج بھی طویل مدتی ہوتا ہے کیونکہ کوئی بھی آئنٹمنٹ کریم مکمل طور پر اس پر اثر انداز نہیں ہوتی ہے فنگل انفیکشن کو دور کرنے کے لیے ڈرماٹولوجسٹ کی تجویز کردہ اینٹی فنگل ادویات اور کریم کا استعمال کرنا ضروری ہوتا ہے اور اس دوران فنگل سے متاثرہ فرد بے حد تکلیف کا شکار رہتا ہے۔ لہٰذا بہتر یہی ہے کہ کسی مشکل میں گرفتار ہونے سے پہلے ہی احتیاطی تدابیر اختیار کر لی جائیں۔

ریزر، بلیڈ اور نیل کٹر بالکل استعمال نہ کریں

اگر آپ کی ذاتی کٹ میں یہ چیزیں موجود نہیں ہیں تو پارلر میں موجود ریزر یا نیل کٹر کسی طور بھی استعمال نہ کریں، ہو سکتا ہے اس وقت آپ کو ناخن تراشنے کی ضرورت محسوس ہو رہی ہو یا آئی بروز پر تھریڈ کے بجائے شیپ درست کرنے کے لیے ریزر استعمال کرنا ہو لیکن آپ کے لیے بہتر یہی ہوگا کہ آپ گھر جانے کے بعد اسے درست کر لیں یا پھر اگر ممکن ہو تو بالکل نیا استعمال کریں لیکن اس حوالے سے یہ یقین کر لیں کہ اس کا پیکٹ آپ کے سامنے ہی کھولا گیا ہو ورنہ کوئی رسک نہ لیں یہ چھوٹی چھوٹی چیزیں بہت بڑی اور مہلک بیماریوں کا باعث بن جاتی ہیں لہٰذا ہمیشہ ایسی تمام اشیا ذاتی طور پر استعمال کریں بلکہ گھر کے افراد اور دوستوں کو بھی ایک دوسرے کی اس قسم کی چیزیں بالکل بھی استعمال نہیں کرنی چاہیے۔

ہیر ٹریٹمنٹ کے بعد بالوں کا نقصان

عام طور پر بالوں کو ٹریٹمنٹ اور اسٹائل دینے کے

رم جھم کے موسم میں

سراپے کی دلکشی برقرار رکھیں

برکھارت میں ورکنگ لیڈیز ہلکے پھلکے میک اپ کا لائٹ سا انداز اپنائیں کہیں ایسا نہ ہو بارش کا ایک چھینٹا آپ کی گھنٹوں کی محنت کو بہا لے جائے

موسم چاہے کیسا بھی ہو اپنے سراپے کی دلکشی اور شخصیت کے خوشگوار تاثر کے لیے وقار و نفاست کے ساتھ حسن و خوبصورتی کی چھب اپنی شخصیت میں نمایاں کریں۔

افشین حسین بلگرامی

اس حقیقت سے انکار ممکن نہیں کہ باطنی خوبصورتی کی حامل خواتین اپنے خاندان و حلقہ احباب میں مقبولیت و پسندیدگی کے اعلیٰ ترین درجوں پر فائز ہوتی ہیں وہ بھلے دیکھنے میں خوبصورت نہ ہوں یعنی بظاہر وہ ظاہری خوبصورتی کے تقاضوں پر پوری نہ اترتی ہوں، مگر ان کا اخلاق و کردار اور ان کی نرم خو ملنسار طبیعت انہیں ہر دلعزیز شخصیت بنا دیتی ہے، لیکن اس حقیقت سے بھی نظریں نہیں چرائی جا سکتیں کہ خوش اخلاق ہونے کے ساتھ ساتھ عورت کا اصل جوہر جو قدرت کی طرف سے اسے عطا ہوا ہے وہ اس کے سراپے سے ہویدا ہوتی حسن و خوبصورتی کی وہ کرنیں ہیں جو بلاشبہ عورت کو کائنات کی دلکش و پرکشش ترین مخلوق بناتی ہیں اسی لیے شاعر مشرق نے کہہ دیا کہ "وجود زن سے ہے تصویر کائنات میں رنگ" اور اس محاورے سے بھی ہمارے قارئین خوب واقف ہوں گے کہ "فرسٹ امپریشن از دی لاسٹ امپریشن" (First Impression is the Last Impression) یعنی کسی شخص سے پہلی ملاقات میں آپ کو اس کا جو ظاہر نظر آتا ہے آپ کا ذہن اسی عکس کے مطابق ہی اس شخص کی شخصیت کے منفی و مثبت اوصاف کے بارے میں ایک خاکہ سا اپنے ذہن میں بنا لیتا ہے جو تاحیات آپ کے ذہن میں اسی شد و مد کے ساتھ برقرار رہتا ہے جیسا پہلی ملاقات میں تھا۔ ہاں لیکن یہ ممکن ہے کہ اس فرد سے مزید قربت و انسیت اور اس کی زندگی کو قریب سے تفصیل کے ساتھ دیکھنے پر اس خاکے میں کچھ چیزوں کا اضافہ یا کچھ چیزوں کی کمی ہو جائے۔

عموی طور پر کسی خاتون کو پہلی مرتبہ دیکھنے پر اس کی شخصیت کی جو پہلی چھب آپ کے ذہن کے پردے پر نقش ہوتی ہے وہی ہر مرتبہ ملاقات کرنے پر اس کی شخصیت کا تعارف بنتی ہے جیسے کہ ہمارے روز مرہ کی مصروف ترین روٹین میں ہمارا سامنا بہت سی ایسی خواتین سے ہوتا ہے جنہیں ہم جانتے نہیں ہیں یا پھر ان سے ہمارا کوئی باضابطہ ربط یا تعارف نہیں ہوتا ہے مثلاً شاپنگ سینٹر یا مال میں نظر آنے والی خواتین' آپ کے ورک پلیس یا کام کی جگہ پہ دیگر دفاتر میں کام کرنے والی خواتین جنہیں آپ اپنی بلڈنگ کے اطرافی راستوں پر اکثر آتے جاتے دیکھتی ہوں گی لیکن ان سے کبھی کوئی باقاعدہ ملاقات نہیں ہوتی ہوگی یا پھر آپ کے گھر یا فلیٹس کے اردگرد رہنے والی خواتین' کالج' یونیورسٹی میں پڑھنے والی طالبات جو اکثر کینٹین' لائبریری' پارک' گراؤنڈ' پوائنٹ یا اپنی گاڑی میں آپ کو آتے جاتے تو دکھائی دیتی ہوں لیکن آپ ان پر اور وہ آپ پر سرسری نظر ڈال کر گزر جاتی ہوں اور تعارف کی ضرورت ہی محسوس نہ ہوتی ہو، تو اس طرح کی خواتین و لڑکیوں کی شناخت ہم ان کی ظاہری خوبصورتی' ان کے لباس و انداز' ان کے میک اپ اسٹائل یا ہیئر اسٹائل اور دیگر سنگھاری و آرائشی لوازمات کو دیکھ کر کرتے ہیں، پھر یہ فطرت انسانی بھی ہے کہ وہ کبھی بھی خوبصورت شے کو دیکھنے کا موقع نہیں گنواتا یعنی ہر خوبصورت اور دلکش چہرہ اسے اپنی طرف متوجہ کرتا ہے کیونکہ خوبصورتی تو آنکھوں کو تراوت بخشنے والی ایک خدائی نعمت ہے۔

سنگھار کے لیے باوقار انداز

ایک ایسے معاشرے میں جہاں صنف نازک کو اپنی صلاحیتوں کا لوہا منوانے کے لیے مردوں کے شانہ بشانہ کام کرنا پڑتا ہے وہاں ہر عورت کی کوشش ہوتی ہے کہ وہ حسن و خوبصورتی کی ایسی چھب اپنی شخصیت میں نمایاں کریں جس میں وقار و نفاست کے بہترین جوہر لازماً شامل ہوں یعنی ان کے لباس و آرائش کا انداز سطحی نوعیت کا نہ ہو جسے دیکھ کر ان کی شخصیت کا ناخوشگوار خاکہ دوسروں کے ذہن میں بنے، اسی لیے ورکنگ ویمن کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ وہ نفیس و باوقار تراش خراش کے ساتھ سلے ہوئے ایسے لباس زیب تن کریں جن کے رنگ و ڈیزائن بہت زیادہ شوخ نہ ہوں بلکہ سوبر ہوں اور ان کی شخصیت سے بھی میل کھاتے ہوئے ہوں۔ اس کے علاوہ سنگھار کے لیے بھی وہ ایسا میک اپ اسٹائل اپنائیں جو ان کی عمر ان کی شخصیت اور ورک پلیس یعنی کام کرنے کی جگہ کے ماحول سے ہرگز متصادم نہ ہو۔ اکثر خواتین اس حقیقت کو فراموش کر دیتی ہیں کہ معاشرہ ہمیں ایسے نہیں دیکھتا جیسے کہ ہم دیکھتے ہیں بلکہ معاشرہ ہمیں ویسے دیکھتا ہے جیسا کہ ہم اپنے آپ کو دکھانا چاہتے ہیں۔ بہت زیادہ شوخ رنگوں اور جدید تراش خراش کے ملبوسات میں ملبوس رہنے، بھاری بھاری جیولریز و فیشن ایسی سیریز یا فیشن کی آرائشی اشیاء اور انتہائی تیز و بھڑکیلے میک اپ سے اپنے سراپے کو ہمہ وقت سجائے سنوارے رکھنے والی خواتین کچھ نہیں تو خود کو ایک پارٹی بٹر فلائی ثابت کرنے کی لاشعوری کیفیت میں مبتلا ہوتی ہیں اب ظاہری بات ہے اگر آپ کسی کارپوریٹ سیکٹر یا پبلک سیکٹر میں ایسی پوسٹ پر فائز ہیں جہاں ماتحتوں پر آپ کو اپنا رعب قائم رکھتے ہوئے ایک بردبار رویہ اپنائے رکھنا ضروری ہے تو بھلا آپ کس طرح اپنے

سراپے کو ایک ٹین ایج گرل یا پارٹی بٹر فلائی کے انداز میں سنوار سکتی ہیں؟ لیکن اس کا مطلب یہ بھی ہرگز نہیں ہے کہ آپ اپنے سراپے کی تزئین و آرائش ہی چھوڑ دیں۔ بس اپنی عمر، شخصی خدوخال اور عہدے کو مدنظر رکھتے ہوئے آرائش کے سینکڑوں طریقوں میں سے اپنے لیے بہترین آرائش کا انتخاب کریں اس کے علاوہ وقت اور موسم کا دھیان میک اپ کرتے ہوئے ضرور مدنظر رکھیں، کہیں ایسا نہ ہو موسم سرما میں کیا جانے والا نہایت لائیٹ و سوفٹ میک اپ آپ کے سراپے کی دلکشی کو سرد ہی کر ڈالے یا پھر موسم گرما میں کیا جانے والا بہت زیادہ ہیوی و چمکیلا میک اپ آپ سے ملنے والوں کو عجب سی کوفت و جھنجلاہٹ میں مبتلا کر دے۔

جیسا کہ آپ جانتی ہیں کہ مون سون کے سیزن کی شروعات نے گرم موسم کی شدتوں میں تو کمی کر دی ہے لیکن ورکنگ لیڈیز کو اپنے روزمرہ کے مصروف ترین روٹین کی شدتوں کو پہلے کی طرح ہی نبھانا پڑ رہا ہے۔ مون سون کا سیزن اپنے ساتھ برکھارت کا حسین سندیسہ لے کر تو آتا ہے مگر اس موسم میں حسن و خوبصورتی کو نکھارنے والے میک اپ کا نمی سے بھرپور موسم اور پسینے کی زیادتی کی وجہ سے ستیاناس ہو جاتا ہے تو پھر ذرا تصور کیجئے آپ کے میک اپ کی کیا حالت ہوگی اور آپ کو پہلی مرتبہ اس حالت میں دیکھنے والوں پر آپ کا پہلا تاثر کیسا پڑے گا؟ لہٰذا میک اپ کے خراب ہو جانے کے ڈر کے باعث ہی پر اعتماد انداز میں گھر سے نکلیں چاہے باہر موسلا دھار بارش ہی کیوں نہ ہو رہی ہو اور اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ ہوشیاری کے ساتھ ایسی اعلیٰ معیار کی بہترین کاسمیٹک پروڈکٹس کا استعمال کریں جو استعمال کے بعد جوں کی توں آپ کی جلد پر بھی رہیں اور آپ ہر موسم میں بالخصوص بارش بوندی کے دنوں میں بھی اپنے سراپے کی دلکشی و خوبصورتی کا بھرم قائم رکھتے ہوئے اپنی شخصیت کی فسوں خیزی میں اضافہ کر سکیں۔

خوبصورتی و جاذبیت میں اضافہ کریں

مون سون کے نم آلود موسم میں بہت زیادہ گہرا و دبیز یا ہیوی میک اپ ایک طرح کا رسک ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ اس اسٹائل کا میک اپ نمی پاتے ہی جلد خراب ہو سکتا ہے اور جلد پر سے محض پانی کے ایک چھینٹے سے ہی ڈھل کر اتر سکتا ہے لہٰذا بیوٹی ایکسپرٹس اس موسم میں ورکنگ لیڈیز کو ہلکے پھلکے میک اپ کا لائٹ سا انداز اپنانے کا مشورہ دیتی نظر آتی ہیں۔ واٹر پروف مسکارا' ٹرانسفیر ریزیسٹنٹ (Transferresistant) لپ اسٹکس' واٹر پروف آئی لائنر یہاں تک کہ واٹر پروف فاؤنڈیشن اور کیک و پاؤڈر بھی آپ کی سہولت کے لیے اب مارکیٹ میں دستیاب ہیں جنھیں آپ اپنی ضرورت و پسند کے مطابق استعمال کر سکتی ہیں۔

موسم خواہ کیسا بھی کیوں نہ ہو آپ اپنے سراپے کی خوبصورتی اور شخصیت کے خوشگوار تاثر کے لیے ذیل میں درج بیوٹی ٹپس سے استفادہ کر سکتی ہیں خاص طور پر برسات کے موسم میں یہ ٹپس آپ کے لیے بہت مفید ثابت ہوں گی۔

- اپنے چہرے کی خوب اچھی طرح کلینزنگ کرنے کے بعد اسے پانی سے دھو لیں اور اس پر برف کا ٹکڑا 5-10 منٹ تک ہلکے ہلکے ملیں اس طرح کرنے سے آپ کی جلد پر پسینہ نکلنے کا عمل سست ہو جائے گا اور اس پر کیا جانے والا میک اپ کئی گھنٹوں تک فریش حالت میں برقرار رہے گا۔
- روغنی جلد کی حامل خواتین چہرے پہ برف ملنے کے بعد اسٹرنجنٹس (Astringents) اپنی جلد پہ لگائیں جبکہ خشک سے نارمل جلد کی حامل خواتین اپنی جلد پہ ٹونرز لگائیں۔
- برکھارت کے دنوں میں آئل بیس فاؤنڈیشن استعمال کرنے کے بجائے واٹر پروف بیس کے حامل فاؤنڈیشن استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ آپ پاؤڈر کیک فاؤنڈیشن کا استعمال بھی کر سکتی ہیں۔
- لائٹ براؤن' بیج (Beige)' پیسٹل (Pastel) یا گلابی کریم ایسے آئی شیڈو کے انتہائی ہلکے اسٹروکس کو واٹر پروف آئی لائنر کے باریک خط اور واٹر پروف مسکارے کے 2-3 کوٹ کے ساتھ لگا کر اپنی آنکھوں کی خوبصورتی و دلکشی میں اضافہ کریں کیونکہ نم آلود موسم میں میک اپ کی سب سے بڑی خرابی آئی لائنر اور مسکارے کا بہ سرعت پھیل کر میک اپ کو بگاڑ دینا ہے اور آپ کو بدترین شرمندگی سے دوچار ہونا پڑتا ہے لہٰذا واٹر پروف مسکارے اور لائنر کا استعمال ہی بہتر ہے۔ اس کے علاوہ برسات کے دنوں میں یا انتہائی نم آلود موسم میں واٹر پروف مسکارے کی جگہ آپ ٹرانسپیرنٹ (Transparent) مسکارا اور آئی لائنر کی جگہ کاجل پنسل بھی استعمال کر سکتی ہیں آج کل مارکیٹ میں بے شمار رنگوں کی کاجل پنسل دستیاب ہیں جن میں سے اپنے پسندیدہ رنگ کی پنسل کا انتخاب آپ کر سکتی ہیں لیکن ایکوا بلیو (Aqua Blue) اور کورل گرین (Coral Green) کاجل پنسل موسم کی مناسبت سے اس سیزن میں آپ کی پرفیکٹ چوائس ثابت ہوگی۔
- لپ گلوس یقیناً اس موسم میں آپ کے استعمال کے لیے ایک بڑا خطرہ ہے، ارے گھبرانے کی بات نہیں ہے دراصل برکھارت کے دنوں میں اور انتہائی نم آلود

موسم میں بیوٹی ایکسپرٹس خواتین کو لپ گلوس استعمال نہ کرنے کا مشورہ دیتی ہیں کیونکہ نمی سے بھرپور میک اپ اسے بہادینے کا باعث بن سکتا ہے اس لیے ہونٹوں کی خوبصورتی میں اضافہ کرنے کے لیے پہلے لپ پنسل کی مدد سے ہونٹوں کے کناروں پر آؤٹ لائن بنائیں اس کے بعد لپ بام لگا کر ہونٹوں کی چمک و خوبصورتی میں اضافہ کریں، سادگی بھرا یہ انداز یقیناً نگاہوں کو بھائے گا لیکن اگر آپ رنگوں کی مدد سے اپنے حسن کی فسوں خیزی بڑھانا چاہتی ہیں تو براؤن پنک، شفتالو، کورل اور نیچرل رنگ آج کل فیشن میں ان ہیں۔

• برکھا رت کے دنوں میں اکثر خواتین بھڑکیلے رنگوں کی چمکدار (Shiny) لپ اسٹک لگانے کو ترجیح دیتی ہیں لیکن اس سیزن میں آپ میٹ لپ اسٹک کے براؤن اور ہلکے گلابی رنگوں پر مشتمل لپ لائنرز کا استعمال کریں تو بہت بہتر رہے گا اس کے علاوہ جب آپ لپ اسٹک خریدنے جائیں، تب بھی ایسی ہی لپ اسٹک کا انتخاب کریں جو زیادہ دیر تک ہونٹوں پر قائم رہنے والی خصوصیات کی حامل ہو۔

• جلد کی تروتازگی برقرار رکھنے کے لیے اسے واٹر بیسڈ موئسچرائزر سے ہمہ وقت نم آلود رکھنے کی کوشش کریں اگر ہو سکے اینٹی بیکٹیریل فیس واش سے دن میں 2-3 مرتبہ چہرہ دھو کر صاف کریں تاکہ جلد جراثیموں کے حملوں سے محفوظ رہ سکے۔

• اپنے ہیئر اسٹائل کو سادہ اور خوبصورت بنائیں مارکیٹ میں موجود خوشنما کلپس و کیچرز کے ساتھ ساتھ رنگ برنگے بینڈز وغیرہ کی مدد سے اپنے بالوں کو فرنجز (Bangs) پونی ٹیل و جوڑے کی شکل میں سنواریں۔

• اگر آپ بلش آن لازمی استعمال کرتی ہیں تو پاؤڈر میں بلشر کا استعمال بہ نسبت کریم میں بلشر کے اس موسم میں آپ کا بہترین انتخاب ہوگا اس کے علاوہ پنک، شفتالو (پیچ) اور براؤن رنگوں کے بلشر شیڈز اس سیزن میں فیشن میں "ان" ہیں۔

• اپنی آئی بروز اور فیس تھریڈنگ کے ساتھ ساتھ ہاتھوں پیروں پر موجود ناپسندیدہ بالوں کو بھی ویکسنگ کی مدد سے صاف ستھرا رکھیں۔

• یہ موسم جلد کی نشوونما کے حوالے سے ماہرین کے خیال میں ایک آئیڈیل موسم کی حیثیت رکھتا ہے اس لیے اپنے بالوں اور جسم کے مساج (Oiling) اور یومیہ غسل پر خصوصی توجہ دیں۔

• کاٹن اور لان کے ملبوسات اس سیزن میں استعمال کے حوالے سے آپ کا بہترین انتخاب بن سکتے ہیں لیکن ہلکے رنگوں کے کپڑے پہن کر باہر نکلنا خاص کر بارش کی پیشن گوئی والے دنوں میں آپ کے لیے ایک ناخوشگوار صورتحال پیدا کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔

• خوبصورت چھتریاں اور دلکش پیٹرنز کے حامل رین کوٹس (Rain Coats برساتی) کے استعمال کا یہی تو موسم ہے انہیں ہلکی پھلکی بوندا باندی یا بارش والے دن لازماً استعمال کریں۔

• اپنے لیدر کے مہنگے جوتوں اور ہائی ہیل فیشن ایبل سینڈلز کو کچھ دنوں کے لیے خیر باد کہہ کر اسنیکر شوز اور خوشنما فلیٹ چپلوں کو استعمال کیجیے آپ سکون محسوس کرنے کے ساتھ ساتھ اس موسم کو صحیح طور پر انجوائے بھی کر سکیں گی۔

تو جناب ان تمام ٹپس کو مدِنظر رکھتے ہوئے آپ اپنے سراپے کو خصوصی دلکشی اور جاذبیت فراہم کرنے میں کامیاب ہو سکتی ہیں اور اس برستے موسم میں اپنی شخصیت کے خوبصورت روپ کو بہنے سے روک سکتی ہیں۔

☆☆

کیل مہاسوں والی جلد کے لئے

صندل کی لکڑی، ملتانی مٹی اور تلسی کے پتوں کو پیس کر لیموں کے رس کے ساتھ ملا کر پیسٹ تیار کرلیں۔ جلد کو خوب اچھی طرح غیر روغنی صابن (Oil Free Face Wash) یا بیسن سے دھو کر خشک کرنے کے بعد اس پیسٹ کو چہرے پر لگا کر انگلیوں کی پوروں سے نرمی کے ساتھ جلد پر مساج کریں تقریباً 10-15 منٹ تک۔ اس کے بعد جلد کو پانی سے خوب اچھی طرح دھو کر صاف کرلیں۔ یہ عمل ایک دن چھوڑ کر تقریباً 15-20 دنوں تک کریں۔ یقیناً آپ اس سنگھاری معمول کے نتائج دیکھ کر حیران رہ جائیں گی۔ جلد پر نمودار ہونے والے دانے، بلیک ہیڈز اور الرجی کی پریشانی سے آپ کو کافی حد تک نجات بھی مل جائے گی اور آپ کی جلد پر بھی ایک انوکھی و دلکش چمک نمودار ہو جائے گی، جو پژمردہ جھریوں کی طرف مائل ہونے والی جلد کے لیے ایک قیمتی خوشخبری ثابت ہوگی۔

کچھ خواتین آئے دن جلد پر نکل آنے والے دانوں (Pimples) سے پریشان نظر آتی ہیں اور بے شمار سنگھاری مصنوعات (Cosmetic Products) خرید کر یا بیوٹی پارلرز کے چکر لگا کر اپنا پیسہ اور وقت دونوں کا بے تحاشا ضیاع کرتی رہتی ہیں ان خواتین کی پریشانی کا ایک مجرب نسخہ پیشِ خدمت ہے۔ لہسن کے جوئے کو کوٹ کر اس کا عرق 1/2 چائے کا چمچہ اور لیموں کا رس 1/2 چائے کا چمچہ مکس کر کے اس مکسچر کو روئی کے پھائے سے جلد پر ان مقامات پر لگائیں جو آئے روز نکلنے والے دانوں (Pimples) سے باقاعدہ متاثر ہوتے ہوں یا براہِ راست اسے دانوں پر ہی دن میں ایک مرتبہ لگائیں۔ حالانکہ یہ مکسچر یقیناً جلد پر کچھ دیر جلن پیدا کر کے ناگوار تاثر تو پیدا کرے گا، لیکن اگر اس کا استعمال باقاعدگی سے جاری رکھا جائے تو آئے دن نکلنے والے ان دانوں (Pimples) کے مسئلے پر بڑی حد تک قابو پایا جا سکتا ہے، لیکن حد درجہ حساس جلد یا ایگزیما (Eczema) سے متاثرہ جلد کی حامل خواتین اپنے ڈاکٹر یا اسکن اسپیشلسٹ کے مشورے کے بعد سے ہی اس سنگھاری معمول (Beauty Routine) کا آغاز کریں۔

آئلی اسکن

اِسے موسم کی شرارت سے بچائیں!

موسم چاہے کوئی بھی ہو موئثر سنگھاری اقدامات کر کے آپ اپنی روغنی جلد کی رعنائی و شگفتگی میں من چاہا اضافہ کر سکتی ہیں

روغنی جلد کے چکناہٹ زدہ تاثر کو کم کرنے کے لیے پھلوں پر مشتمل فیس پیک جلد کو تر و تازہ بنانے میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں

افشین حسین بلگرامی

اکثر نارمل سے روغنی جلدی ساخت کی حامل خواتین گرم و مرطوب آب و ہوا کے حامل علاقوں میں اپنی سنگھاری سرگرمیوں سے نالاں و بے زار دکھائی دیتی ہیں۔ جلد کی خوبصورتی میں اضافے اور اسے شگفتگی و رعنائی بخشنے کی ان کی تمام تر سنگھاری کوششوں کو نم آلود ہوائیں اور گرم موسم کے نتیجے میں بہنے والا پسینہ بہا کر لے جاتا ہے۔ ایسی صورتحال میں موئثر سنگھاری اقدامات کرنے کی صورت میں حوصلہ افزا نتائج سامنے آ سکتے ہیں۔ زیر نظر مضمون میں ان سنگھاری حکمتِ عملیوں کے بارے میں بتایا جا رہا ہے۔ جن پر گرم و مرطوب آب و ہوا کے حامل خطوں میں رہنے والی خواتین نم آلود موسم کی رُت آتے ہی اگر عمل درآمد شروع کر دیں تو وہ شگفتگی و رعنائی سے بھرپور تر و تازہ جلد کے حصول کو یقینی بنا کر اس نم آلود موسم کی شرارت سے محفوظ رہ سکتی ہیں۔

کلینزنگ و ٹوننگ۔ خوبصورتی کی چابی

جلد کی صفائی ستھرائی کی پابندی پر فوری توجہ مرکوز کریں، رات کو سونے سے قبل اپنی جلد پر سے ہر قسم کے میک اپ کو ملک کلینزر یا فیس واش سے مکمل طور پر صاف کر لیجیے کیونکہ کاسمیٹک پروڈکٹس میں پائے جانے والے کیمیائی اجزا آپ کی جلد کو قبل از وقت عمر رسیدہ بنانے کا باعث بن سکتے ہیں۔ اپنی جلد کی ساخت سے مطابقت رکھتے ہوئے کلینزر اور فیس واش کا استعمال بھی آپ کے لیے مفید ہے اس کے علاوہ عرق گلاب کی اسپرے بوتل کو فریج میں رکھ دیں اور دن میں 2-3 مرتبہ منہ دھونے کے بعد عرق گلاب کا اسپرے اپنے چہرے و گردن پر کرنے سے چند ہی دنوں میں آپ کی جلد کی ساخت حیرت انگیز طور پر نکھری نکھری نظر آئے گی۔

جب آپ کسی کاسمیٹک شاپ یا بیوٹی آؤٹ لیٹ پر اپنی جلد کی موئثر صفائی ستھرائی کے لیے کلینزر اور فیس واش خریدنے جا رہی ہوں تو خیال رکھیے کہ ملک کلینزر ڈیلی فیس کلینزنگ کے لیے آپ کی بہترین چوائس ثابت ہوگا۔ اس کے علاوہ فیس واش خریدتے ہوئے اسکن ٹون کو قطعی نظر انداز مت کریں چکنی سے نارمل جلد کی حامل خواتین و لڑکیوں کے لیے سوپ فری فیس واش کی رینج میں سے اپنے پسندیدہ فیس واش کا انتخاب کریں آج کل مارکیٹ میں ایسے فیشل اسکرب کلینزر بھی دستیاب ہیں جنہیں یومیہ بنیادوں پر بلیکس و بلیک ہیڈز کے خاتمے یا ان کی اثر پذیری کو صفر کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ بہت سی بیوٹی ایکسپرٹس اس بات پر متفق ہیں کہ فیشل اسکرب کلینزر ٹین ایجرز کالج / یونیورسٹی جانے والی طالبات کے استعمال کے لیے آئیڈیل ہیں کیونکہ انہیں خاص طور پر گرد و غبار بلیک اینڈ وائٹ ہیڈز کے ساتھ ایکنی کے خلاف بھی موئثر کارکردگی پیش کرنے کے حوالے سے تیار کیا گیا ہے۔ اس حوالے سے اگر کوئی خاتون ہوم میڈ فیشل اسکرب کلینزر استعمال کرنا چاہتی ہیں تو وہ 2 کھانے کے چمچ دہی میں 10-8 بادام پیس کر اس میں ½ چائے کا چمچ لیموں یا موسمی کے خشک کیے ہوئے چھلکوں کا پاؤڈر ملا کر اس زبردست ہوم میڈ فیشل اسکرب کلینزر سے اپنی جلد کی رعنائی میں من چاہا اضافہ کر سکتی ہیں۔

چونکہ مرطوب آب و ہوا جلدی مسامات کو بڑا کرنے اور ان کے دہانے کھولنے کا اہم سبب قرار دی جاتی ہے لہٰذا اس موسم میں نان الکحلک ٹونرز خریدیں اور اسے دن میں کم از کم 2 مرتبہ ضرور استعمال کریں۔ اگر آپ کیمیکل فری ٹونر استعمال کرنے کی خواہشمند ہیں تو آپ گھر پر باسانی ہربل ٹونر بھی تیار کر سکتی ہیں۔ عرق گلاب میں کھیرے کا رس ملائیں اور اس مکسچر کو روئی کے پھائے کی مدد سے اپنی جلد پر 20-15 منٹ تک لگا رہنے دیں، اس کے بعد سادے و صاف پانی سے اپنی جلد کو دھو لیں چند ہی دنوں میں نہ صرف آپ اپنی جلد پر شگفتگی و شادابی کا سویرا بکھرتا محسوس کریں گی بلکہ اپنی جلد کی چمک و چمک میں بھی بے انتہا اضافہ نوٹ کریں گی۔

جلد کی شگفتگی کا اعلانیہ قتل

سن اسکرین کا استعمال نہ کرنا آپ کی جلد کی خوبصورتی و شگفتگی کا اعلانیہ قتل ہے۔ سن اسکرین کا استعمال آپ اپنے لیے ناگزیر عمل بنا لیں، دن کے اوقات میں باہر نکلنے سے قبل لازمی طور پر SPF-15 کی خوبیوں کا حامل سن اسکرین لوشن یا کریم کا استعمال کرنا ہرگز نہ بھولیں چاہے موسم کتنا ہی ابر آلود کیوں نہ ہو۔ اگر آپ کی جلد سورج کی تمازت سے بدقسمتی سے جھلس ہی گئی ہے تو اس کی درستگی کے لیے تربوز کے 2 عدد ٹکڑوں کو فریزر میں رکھیں یخ ٹھنڈے ہو جائیں تو

ان کو فریزر سے نکال کر اس میں 4 چائے کے چمچے شہد ملائیں، ان ٹکڑوں کو اپنی جلد پر 5-6 منٹ تک ملیں اس کے بعد ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں، آپ کی جلد کی رنگت محض چند دنوں تک یہ عمل دہرانے سے نکھر کر گوری ہو جائے گی۔

موئسچرائزنگ کو نظر انداز مت کریں!

ایک اعلیٰ کوالٹی کے حامل معیاری آئل فری موئسچرائزر یا سیرم کا استعمال آپ کی جلد کو خوشگوار انداز میں نرم و ملائم اور تروتازہ رکھنے میں آپ کا ایک بہترین معاون ثابت ہوگا۔ ایکنی، پمپلز یعنی کیل مہاسوں اور خارش جیسی جلدی پریشانیوں کے سدباب کے لیے 2 مٹھی نیم کے پتوں کو 4 کپ پانی میں ڈال کر رات بھر کے لیے چھوڑ دیں اور صبح اس پانی کو چہرے پہ 20-30 منٹ تک لگا ئیں اس کے بعد چہرہ سادے پانی سے دھولیں۔ اس کے علاوہ چکنی جلد کی حامل خواتین ولڑکیاں اپنی جلد پہ مسلسل پھیلنے والے روغنی اخراج کے سدباب کے لیے تھوڑی سی ملتانی مٹی میں عرق گلاب ملا کر اس پیسٹ کو چہرے پہ لگائیں جب یہ لیپ خشک ہو جائے تو سادے پانی سے چہرہ دھو کر صاف کرلیں۔ کیلے اور پپیتے کے گودے کو ملا کر بھی ایک فیس پیک تیار کیا جاتا ہے جو روغنی جلد کے چکناہٹ زدہ تاثر کو کم کر کے اس کی تابناکی میں اضافہ کرتا ہے نیز یہ فیس پیک خشک جلد پہ استعمال کے لحاظ سے بھی مؤثر خصوصیات کا حامل قرار دیا جاسکتا ہے کیونکہ یہ فیس پیک خشک و نمی سے عاری جلد کو نم آلود اور تروتازہ بنانے میں بھی کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔

بہترین صحت - تروتازہ جلد کی ساتھی

سب سے ضروری یہ ہے کہ صرف بیرونی ذرائع سے اپنی جلد کو پررونق بنانے کی کوششوں میں ہلکان نہ ہوں بلکہ اپنی جلد کو اندرونی طور پر بھی خوبصورتی عطا کرنے کی کوشش کریں۔ یہ بات تو آپ جانتی ہی ہوں گی کہ جلد کی اندرونی خوبصورتی کا تعلق اس غذا سے جڑتا ہے جو آپ کی یومیہ خوراک کا اہم و بنیادی حصہ ہوا کرتی ہے لہٰذا اپنے غذائی معمول کو صحت بخش بنانے کے ساتھ ساتھ خوراک کے ان قدرتی ذرائع کا استعمال کریں جو کہ نباتاتی ہوں اور مضر صحت کیمیکلز سے پاک ہوں۔ تلی ہوئی مرغن مصالحوں سے بھرپور روغنی غذائیں تو خوبصورتی کے حصول کی راہ میں شجر ممنوعہ قرار دی جاتی ہیں۔ تازہ پھل اور سبزیوں خصوصاً سلاد کی سبزیوں کا استعمال حسن افزائی کے لیے آپ کا ایک بہترین انتخاب ثابت ہوں گے بس انہیں استعمال کرنے سے پہلے صاف ستھرے پانی سے یا زیادہ بہتر ہے کہ ابالے ہوئے پانی سے خوب اچھی طرح دھو کر صاف کرلیں۔ ویجی ٹیبل سوپ اور سبزیوں کی یخنی بھی آپ کے لیے ایک مزیدار چوائس ثابت ہوگی۔ اس کے علاوہ روزانہ 8-10 گلاس پانی کا استعمال اپنے لیے ناگزیر بنالیں۔ اپنے جسم میں اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات سے بھرپور پھلوں کی رسد پہنچائیں۔ نم آلود موسم میں جلد نہایت آسانی کے ساتھ فنگل انفیکشن کا شکار ہو جاتی ہے خاص طور پر گندے یا کھڑے پانی میں چہل قدمی کرنے کی کوشش نہ کریں۔ گھر آنے کے بعد گیلے جوتے موزے فوراً تبدیل کریں اپنے پیروں کو اینٹی فنگل (Anti-Fungal) یا اینٹی سیپٹک (Anti-Septic) سوپ اور پانی کی مدد سے دھولیں۔ فنگل انفیکشن کے خاتمے یا کھردرے پیروں کو نرماہٹ بھرا تاثر دینے کے لیے کاسٹر آئل یا تل کا تیل لگائیں۔ نیم کے پتوں کو گانٹھ ہلدی کے ساتھ پیس کر اس میں تل کے تیل کو مکس کر کے جو پیسٹ تیار کیا جاتا ہے وہ بھی فنگل انفیکشن کے خاتمے میں مؤثر کردار ادا کرتا ہے۔

تروتازگی کا حصول ناگزیر ہے

نم آلود موسم میں سنتھٹک فائبر (Synthetic Fiber) یعنی مصنوعی ریشوں سے تیار شدہ لباس زیب تن کرنے کے بجائے سوتی یا لان کے خوشنما پرنٹس کے حامل لباس پہنیں کیونکہ نم آلود موسم میں پسینے کا اخراج بڑی مقدار میں ہوتا ہے اور جب یہ جسمانی رطوبتیں بیکٹیریاز کے ساتھ تعامل کرلیتی ہیں تو آپ کے پاس سے ناگوار مہک آنے لگتی ہے اس لیے خالص سوتی یا لان کے ملبوسات پہنیں روزانہ اینٹی سیپٹک سوپ غسل کے لیے استعمال کریں، ایک عمدہ و معیاری رول آن ڈیوڈرنٹ اور باڈی اسپرے اس حوالے سے آپ کی بہترین چوائس ثابت ہوگا۔ اس کے علاوہ روزانہ غسل کرنے کے بعد لیونڈر، جیسمین یا روز آئل کے 10 قطرے ½ کپ پانی میں ملا کر جسم

کے ان حصوں پہ چھڑکیں جہاں پسینے کا اخراج زیادہ ہوتا ہے یہ عمل آپ کے پاس سے آنے والی ناخوشگوار بُو کو ایک تروتازہ و دلفریب مہک میں تبدیل کردے گا۔ صبح نہار منہ نیم گرم پانی میں شہد اور لیموں کا رس ملا کر پینے سے آپ کا معدہ بھی صاف رہے گا اور آپ کے جسم کا کولیسٹرول لیول بھی درست حالت میں رہے گا۔

کچھ دھیان زلفوں کی جانب

اپنی جلد کے ساتھ ساتھ اس نم آلود موسم میں اپنے پیچھے بالوں پر بھی ذرا دھیان دیں جس طرح نم آلود موسم کی سختیاں سہتے سہتے آپ کی جلد پژمردہ ہو جاتی ہے ٹھیک اسی طرح بالوں کی نگہداشت و دیکھ بھال سے منہ چوری آپ کی خوبصورت زلفوں کو چڑیا کے گھونسلے میں تبدیل کرسکتی ہے اس لیے اپنے بالوں کی ساخت کے حوالے سے موزوں ہربل شیمپو و کنڈیشنر کا انتخاب کریں۔ کیمیائی اجزاء سے پاک شیمپو اس مرتبہ آپ کے لیے شاید بہترین انتخاب ثابت نہ ہوسکیں لہٰذا ہربل شیمپو کی مدد سے اپنے بالوں کو روزانہ دھوئیں۔ کھوپڑی کی جلد کی روغنی ساخت سے پریشان خواتین سر دھونے کے بعد لیموں کے ٹکڑوں کو اپنی کھوپڑی کی جلد پہ رگڑیں (رس بھی نکال کر لگا سکتی ہیں) اس کے بعد صاف و سادے پانی سے بالوں کو دھولیں۔ کیلے اور شہد سے تیار کردہ ایک ہربل ہیئر پیک بھی نم آلود موسم میں کھردرے خشک اور فرزی ہیئرز (Fizzy Hairs) کی پریشانی سے نجات حاصل کرنے کا ایک تیر بہ ہدف نسخہ ہے بس 2 عدد کیلوں میں 4 چائے کے چمچ شہد ملا کر پیسٹ تیار کرلیں اور شیمپو کرنے کے بعد اسے اپنے سر کی جلد پہ لگائیں اور پورے بالوں کو بھی اس پیسٹ سے کور کرلیں۔ 30 منٹ تک اس پیسٹ کو بالوں پہ لگا رہنے دیں اس کے بعد سادے صاف پانی سے بالوں کو دھو کر صاف کرلیں۔

اپنے میک اپ کو نم آلود ہونے سے بچائیں

نمی سے بھرپور موسم میں کبھی بھی ہیوی میک اپ کرنے کی غلطی مت کریں بلکہ نیچرل لک دیتے بہت ہی لائٹ میک اپ اسٹائل کی طرف متوجہ ہوں۔ آج کل مارکیٹ میں موئسچرائزڈ فاؤنڈیشن کریمیں بہت تیزی سے مقبول ہورہی ہیں جو جلد کو نرم و ملائم بنانے کے ساتھ بالکل غیر محسوس انداز میں پرفیکٹلی یک رنگی تاثر دیتی ہیں انہیں استعمال کرکے دیکھیں۔

آپ نے اکثر شاپنگ سینٹرز اپنے ورک ایریا یونیورسٹی یا کسی تقریب میں شریک ایسی خاتون یا خواتین کو اکثر و بیشتر دیکھا ہی ہوگا جن کی جلد پہ پسینے کی زیادتی کی وجہ سے گھنٹوں کی محنت کے بعد کیے جانے والے میک اپ نے پھول کر بیک کیے ہوئے کیک یا کریم پیسٹری کی شکل اختیار کرلی ہوگی اور اس حالت میں وہ دلفریب نہیں بلکہ دلخراش تاثر پیش کررہی ہوں گی جی ہاں! ہماری سوسائٹی میں بسنے والی خواتین اکثر و بیشتر یہ سنگھاری غلطیاں کرتی رہتی ہیں بس ایک ہی ساخت کا ایک ہی ٹون میں فاؤنڈیشن یا کامپیکٹ خرید لیا اور ہر موسم میں بنا وقت و مقام کی تفریق کے اپنے چہرے پہ اس فاؤنڈیشن یا کامپیکٹ کو لگا کر دیگر میک اپ کے ڈھیر لوازمات سے اپنے سراپے کو سنوار لیا نتیجہ؟ نم آلود موسم میں جونہی آپ گھر کے پرسکون ماحول سے باہر نکلیں گرم و رطوبت زدہ ہواؤں نے آپ کے جلدی غدودوں کو متحرک کردیا اور تھم و پسینے کے اخراج سے آپ کا میک اپ پھیلنا شروع ہوگیا اور آپ کو خبر بھی نہیں ہوئی کہ آپ کا چہرہ کس قدر مضحکہ خیز لگ رہا ہے لہٰذا کامپیکٹ و پاؤڈر اساس پہ مشتمل شیڈز کا استعمال اس موسم میں ہرگز نہ کریں۔

یہ موسم کسی بھی قسم کے کنسیلر کے استعمال کے لیے قطعاً موزوں نہیں ہے اس لیے کنسیلر کا استعمال چھوڑ دیں اور واٹر پروف پین کیک فاؤنڈیشن کا استعمال کریں آج کل مارکیٹ میں واٹر پروف کاسمیٹکس کی وسیع رینج دستیاب ہے۔ اول تو اس نم آلود موسم میں میک اپ کرنے سے گریز ہی کریں لیکن اگر آپ میک اپ کرنا ہی چاہ رہی ہیں تو واٹر پروف ورائٹی میں سے واٹر پروف کلرڈ آئی لائنرز بلشر اور لپ گلوز کا استعمال کرسکتی ہیں نیز مسکارا لگانے سے پہلے آئی لیش پریشر کی مدد سے اپنی پلکوں کو سیٹ کریں یہ خیال بھی رکھیں کہ آپ کا کاجل اور مسکارا بھی لازمی طور پر واٹر پروف ہونا چاہیے۔

وارم اپ تو ضروری ہے!

یہ تو آپ جانتی ہی ہیں کہ حرارت زندگی کی علامت ہے یہ درست ہے کہ گرمی اور رطوبت بھرے موسم میں دل چاہتا ہے صبح صبح اے سی سے ٹھنڈے کمرے میں گلے بستر پہ سے اٹھ کر پنکھے کی ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا سے رات بھر لطف اندوز ہونے کے بعد صبح ٹھنڈے پانی سے شاور لے کر دن کا آغاز کیا جائے لیکن ذرا ٹھہریئے! یہ طرز عمل آپ کی ہڈیوں و پٹھوں کو قبل از وقت بوڑھا کردے گا اس لیے صبح اٹھتے ہی 10 منٹ کی وارم اپ (Warm-up) ورزشیں ضرور کریں جو کہ اسٹریچنگ (Streching) ایک ہی جگہ کھڑے ہوکر جوگنگ یا اچھلنے کودنے پہ مشتمل ہونی چاہئیں۔

اسٹریچنگ ایکسرسائز جو گردن کی کلاک وائز موومنٹ اینٹی کلاک وائز موومنٹ اور ہاتھوں کو دائروں کی شکل میں حرکت دینے پہ مشتمل ہو کے 5،5 سیٹس مکمل کریں یاد رہے ایک سیٹ 4-5 دائروں پہ مشتمل ہوتا ہے۔

اگر آپ ایروبک کے بجائے یوگا ایکسرسائز کی طرف متوجہ ہونا چاہ رہی ہیں تو 10 مرتبہ سوریا نمسکار کا آسن کریں۔ یہ آسن 12 مختلف زاویوں یا پوزیشنوں کا مجموعہ ہے یہ آپ کو جسمانی طور پر فٹ و توانا اور حیرت انگیز طور پر چاق و چوبند کرنے کے علاوہ آپ کی جلد کو بے انتہا کشش بخشنے میں کلیدی کردار بھی ادا کرے گا۔

قطع رحم مادر جراحی

ہسٹریکٹومی Hysterectomy

قطع رحم جراحی یا Hysterectomy ایک ایسا عمل ہے جس میں کبھی صرف رحم مادر اور کبھی اس کے ساتھ دونوں بیض نالیوں یا بیضہ دانیوں کو نکال دیا جاتا ہے

جراحی کی زیادہ شدید پیچیدگیوں میں ہرنیا کا بننا، پنڈلی اور رانوں میں درد، سینے میں چبھن اور اینٹھن کے ساتھ درد اور پیٹرو کی تکالیف شامل ہیں

ڈاکٹر قرۃ العین بدر

ہمارے دین میں قطع رحمی یعنی خونی رشتوں کے توڑنے اور تعلق کو ختم کرنے کی حوصلہ شکنی کی گئی ہے جبکہ صلہ رحمی یعنی خونی رشتوں کو جوڑنے اور ان سے حسن سلوک کو سراہا گیا ہے لیکن قطع رحم مادر یا رحم مادر کو علیحدہ کرنا چیزے دیگر است! اور اب تو بہت ہی کم خواتین ایسی ہوں گی جنہوں نے قطع رحم جراحی یا ہسٹریکٹومی (Hysterectomy) کے بارے میں نہ سنا ہو لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ یہ لفظ سنتے ہی پسینے چھوٹ جاتے ہیں اور ریڑھ کی ہڈی میں اوپر سے نیچے تک ایک سنسناہٹ اور کپکپاہٹ دوڑ جاتی ہے اور ڈر و خوف سے جسم ٹھنڈا پڑ جاتا ہے لیکن چند ایسی دوسری خواتین کے لیے یہ الفاظ پروانہ نجات بھی ہیں جو ایک طویل عرصے سے امراض نسواں کا درد، تکلیف، دکھ، پریشانی اور اذیت برداشت کر رہی ہوں۔ یہ ان کے لیے راحت و سکون اور اذیتوں سے نجات کی نوید بھی ہیں۔

صرف ڈیڑھ سو برس قبل تک قطع رحم مادر جراحی کو انتہائی خطرناک، خوفناک اور ہیبت ناک عمل گردانا جاتا تھا اور اسی لیے اس طریقہ علاج کو مسترد کر دیا گیا تھا اور طب کے میدان میں اس عمل سے پرہیز کیا جانے لگا تھا لیکن آج صورت حال بالکل مختلف ہے اور ماہرین امراض نسواں کے نزدیک تو یہ ایک معمول کا عمل ہے۔ جس کی بدولت امراض نسواں کی بے شمار پیچیدگیوں اور تکالیف سے فوری اور دیرپا آرام و سکون میسر آ جاتا ہے۔ ان امراض نسواں میں "جریان خون" (بلیڈنگ) اور زیریں شکم میں زیر ناف مستقل درد، دکھن اور اینٹھن کی شکایات شامل ہیں۔ جراحت کا یہ عمل تو اب تمام عام ہسپتالوں اور کلینک میں روز مرہ کا معمول بن چکا ہے۔

اعداد و شمار سے اندازہ ہوتا ہے کہ امریکہ میں ساٹھ سال کی عمر تک پہنچ جانے والی خواتین کی ایک تہائی تعداد قطع رحم جراحی کے مرحلے سے گزر چکی ہوتی ہے۔ پاکستان میں بھی بڑی عمر کی بزرگ خواتین کی کثیر تعداد کو اس عمل کا تجربہ ہو چکا ہے اور پاکستان میں خواتین کی جتنی جراحیاں ہوتی ہیں ان میں "قطع رحم جراحی" دوسرے نمبر پر ہے۔ جبکہ عمل قیصری (Caesarean section) سرفہرست ہے۔

ہم سب کو علم ہے کہ اس دنیا میں آنکھیں کھولنے سے قبل ہم سب کی اولین رہائش گاہ "رحم مادر" ہی تھی۔ رحم مادر بظاہر تو عضلات یا پٹھوں سے بنا ہوا گلابی رنگ کا ایک بٹوا ہے جس کا کل وزن تقریباً پچپن تا ساٹھ گرام (یعنی تقریباً ایک چھٹانک اور جسامت درمیانے درجے کی ناشپاتی کے برابر ہے اور یہ جھلیوں سے بنی ہوئی ڈوریوں کی مدد سے خواتین کے پیڑو (Pelvis) کے نچلے حصے میں لٹکا ہوا ہے۔ یہ رحم مادر ہی ہے جو قبل از پیدائش بچوں کی افزائش و پرورش کرتا ہے اور اولاد کے لیے ماں کے دل میں رحم اور ممتا کے جذبات کو پروان چڑھاتا ہے۔ اشرف المخلوقات کو عدم سے وجود میں لانے کا سارا عمل رحم مادر میں ہی ظہور پذیر ہوتا ہے اور جس وقت کوئی بچہ اس میں پروان نہیں چڑھ رہا ہوتا ہے اُس زمانے میں یہ خواتین کی صحت کی علامت ماہانہ ایام کا ذمہ دار ہوتا ہے بعض اوقات کسی عارضے یا بیماری کے سبب یا کسی خلل کے باعث یہ ضروری ہو جاتا ہے کہ رحم مادر کو کاٹ کر یا قطع کر کے اُسے نکال پھینکا جائے اور قطع رحم جراحی (ہسٹریکٹومی) کے ذریعے اس کو کاٹ کے علیحدہ کر دینا اب عام ہسپتالوں اور نرسنگ ہومز وغیرہ میں ایک معمول کا عمل جراحی ہے۔ جس سے نہ صرف

بے شمار خواتین کے درد اور تکلیف کو رفع کرنے میں مدد مل سکتی ہے بلکہ بعض حالات میں اُن کی جان بھی بچائی جا سکتی ہے اور اُن کو مختلف تکلیف دہ عارضوں سے نجات دلائی جاتی ہے اور معیار زندگی کو بہتر بنانے میں اس سے مدد ملتی ہے۔

قطع رحم جراحی کے عمل میں کبھی صرف رحم مادر کو علیحدہ کیا جاتا ہے اور کبھی کبھار ایک یا دونوں فیلوپئین نلیوں کو بھی کاٹ کے نکال دیا جاتا ہے اور اُس کے ساتھ ہی ایک یا دونوں بیضہ دانیوں کو بھی نکال دیا جاتا ہے۔ اس کا انحصار بھی اس پر ہوتا ہے کہ خرابی، خلل یا عارضے کی نوعیت کیا ہے۔ اسی بنیاد پر رحم کی جراحی کی نوعیت بھی مختلف ہو سکتی ہے یعنی پورا رحم نکال دیا جائے یا صرف متاثرہ حصہ نکالا جائے اور اس کے ساتھ ہی نلیاں اور بیضہ دانیاں (Ovaries) بھی نکال دی جائیں۔ ریڈیکل قطع رحم (یعنی جب رحم کو مہبل (Vagina) کے اُوپر سے کاٹ کر نکالا جاتا ہے) جراحی میں دونوں فیلوپئین نلیوں اور دونوں بیضہ دانیوں کو بھی کاٹ کر علیحدہ کیا جاتا ہے۔

چند ماہرین امراض نسواں کے خیال کے مطابق آخری حمل کے بعد رحم کی ضرورت باقی نہیں رہتی ہے اور یہ ایک بیکار، غیر ضروری، ناکارہ اور صرف تکلیف دہ عضو معطل رہ جاتا ہے۔ جس سے غیر معمولی جریان خون (بلیڈنگ) جاری ہو سکتا ہے۔ اس لیے اس عضو سے جان چھڑا لینے میں ہی عافیت ہے۔ اسی لیے مختلف اسباب کی بناء پر رحم مادر کو نکال پھینکا جاتا ہے اور اس کی بیخ کنی کر دی جاتی ہے لیکن چند دوسرے ماہرین اس خیال کی حامی ہیں کہ رحم مادر تو دراصل خواتین کی روح اور نسوانیت کا زیور اور اس کی علامت ہے اور اس کو نکال پھینکنے کا مطلب نسوانیت کا زیاں ہے۔ یعنی آپ کسی خاتون کو اس کی نسوانیت کے زیور سے محروم کر رہے ہیں لیکن جب ناگزیر وجوہات کی بنیاد پر رحم کو نکال دیا جاتا ہے تو ایسی خواتین کو درد،

تکلیف اور اذیت سے نجات مل جاتی ہے اور اُن کا معیارِ زندگی بھی بہت بہتر ہو جاتا ہے۔

قطع رحم مادر کی جراحی سے عورت کی ماں بننے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے اور اب وہ حاملہ نہیں ہو سکتی لیکن یہ بھی تو سوچیے کہ اس قسم کی غیر سرطانی کیفیت اور حالت کے ساتھ زندگی گزارنا بھی کس قدر مشکل، دشوار کرب ناک اور اذیت ناک ہوتا ہے۔ یہ تو متاثرہ خواتین ہی بتا سکتی ہیں کیونکہ اس میں صرف درد اور تکلیف ہی نہیں ہوتی بلکہ بسا اوقات یہ محفلوں اور مجلسوں میں شرمندگی کا باعث بھی ہو سکتا ہے اور یہ لے ہے کہ کسی بھی خاتون کو بلا ضرورت یہ سب کچھ برداشت کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

رحم مادر کے غیر سرطانی امراض کے علاج کے لیے جراحی کے علاوہ بھی دیگر متبادل موجود ہیں۔ اس لیے بعض حالات اور صورتوں میں مریضہ کو حاملہ ہونے کی صلاحیت کھونے کی ضرورت بھی نہیں پڑتی ہے کیونکہ قطع رحم جراحی ہی صرف واحد اور بہترین حل نہیں ہے اور عین ممکن ہے کہ جراحی کے بعد بھی پیڑو کے عارضے اور مزمن درد اور تکلیف میں کچھ بہت زیادہ افاقہ نہ ہو اور ڈر، خوف اور تھکن بدستور جاری رہے۔

مریضہ کی حالت دیکھتے ہوئے بے شمار کیفیات اور امراض میں قطع رحم مادر کی جراحی تجویز کی جاتی ہے۔ کچھ ماہرین کا خیال ہے کہ اتنے وسیع پیمانے پر ان جراحیوں کی ضرورت نہیں ہے۔ ان میں سے صرف دس فیصد واقعی ضروری ہوتی ہیں اور وہ بھی ایسی جن میں سرطان یا کینسر کا شبہ اور اندیشہ ہوتا ہے لیکن اگر بقول ان ماہرین کے اگر بقیہ نوے فیصد جراحیاں قطعی غیر ضروری ہیں تو ان کا کوئی متبادل بھی تو باقی نہیں رہ جاتا ہے۔ یہ درست ہے کہ چند امراض نسواں یا زیریں شکم میں زیر ناف پیڑو کے درد میں بسا اوقات کچھ دوائیں مؤثر ہوتی ہیں مثلاً کثرتِ خون (بلیڈنگ) اور درد وغیرہ میں اور ان سے ان شکایات میں افاقہ بھی ہو جاتا ہے لیکن بعض اوقات ان شکایات میں کوئی کمی نہیں آتی ہے ایسی تمام خواتین جو اس قسم کے عسیر العلاج یا آرام و سکون اور صحت میں رکاوٹیں ڈالنے والی شکایات کا شکار ہوں اُن کو قطع رحم مادر جراحی یا ہسٹریکٹومی سے فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

کیا قطع رحم مادر جراحی کی واقعی ضرورت ہے؟

یہ ایک عام عمل جراحی ہے لیکن یہ کیوں ضروری ہو جاتا ہے؟

ڈاکٹر شہوار صاحبہ کی عمر ابھی صرف چھتیس سال ہے۔ انہیں مختلف طبی ٹیسٹوں اور معائنوں اور مشاہدوں کے بعد آگاہ کیا گیا ہے کہ انہیں قطع رحم جراحی کی ضرورت ہے یہ سن کر وہ خود تو خوف اور دہشت سے سکتے میں آ گئیں عمومی معائنے کے دوران الٹرا ساؤنڈ اسکین کیا گیا۔ اُس سے یہ انکشاف ہوا کہ اُن کے رحم میں ایک چھوٹے اخروٹ (تقریباً تین سنٹی میٹر قطر) کے برابر ایک رسولی (فائبرائڈ) ہے۔ اُن کے ایام میں کوئی بے قاعدگی یا غیر معمولی پن نہیں تھا اور دورانِ ایام انہیں درد یا تکلیف بھی نہیں ہوتی تھی۔ سوال یہ ابھرا کہ اس صورت اور کیفیت میں بھی انہیں واقعی اس جراحی کی ضرورت ہے؟

اسی طرح کی ایک اچھی مثال خود میرے گھر کام کرنے والی ماسی کی ہے۔ گزشتہ چھ ماہ سے اُس کے

پیڑو (pelvis) میں درد رہتا ہے اور خاص طور سے ایام کے دوران یہ درد بڑھ جاتا ہے۔ اس درد کو رفع کرنے کے لیے وہ چند دوائیں استعمال کرتی ہے جو اس کے محلے کی ایک جنرل پریکٹیشنر ڈاکٹر نے تجویز کی ہیں۔ ان دواؤں سے اُن کا درد کم ہو جاتا ہے لیکن ایک خوشگوار صبح اُس نے مجھے یہ اطلاع دے کر چونکا دیا کہ اس مسلسل پریشانی، شکایت اور درد و تکلیف سے نجات پانے کے لیے وہ ایک سرکاری ہسپتال میں جراحی کروا رہی ہے۔ یہ جان کر میں کچھ حیرت زدہ بھی رہ گئی اور کچھ دھچکہ بھی لگا کہ مجھے تو اس کا علم ہے کہ قطع رحم جراحی کے بعد کے مسائل اور شکایات کیا ہوتی ہیں اور اس عمل سے گزرنے کے بعد اکثر مریضاؤں پر کیا بیتتی ہے لیکن اس جسمانی مشقت کرنے والی ماسی کو ان کا کوئی علم یا ادراک نہیں ہے۔ میں نے اُسے اپنے ہسپتال لے جانے کی پیش کش کی کہ وہاں کی ماہر امراض نسواں سے مشورہ کر کے دوسری رائے لینے کی کوشش کرتی ہوں لیکن اُس نے میری پیش کش قبول نہیں کی اور اپنی جراحی کروا لی۔

اُس نے گھر کی مرغی دال برابر (بلکہ اب تو گھر کی دال مرغی برابر ہے!) سمجھتے ہوئے شاید بحیثیت ڈاکٹر کبھی اہمیت نہیں دی تھی۔ اس لیے اس نے اپنی مختلف رپورٹیں بھی کبھی مجھے نہیں دکھائی تھیں۔ لیکن اُس کی جراحی کے بعد جب میں نے اُس کی رپورٹیں دیکھیں تو اندازہ ہوا کہ اُس کا مرض اس قدر پیچیدہ نہیں تھا اور بلا عذر اُس کی شکایات کا دواؤں سے علاج ہو سکتا تھا لیکن اس جراحی کا بعد میں یہ اثر ہوا کہ اُسے گہری ورید خون بستگی (Deep vein thrombosis) کا مرض لاحق ہو گیا۔ اس مرض میں وریدوں میں خون جمنے لگتا ہے اور ان کے لوتھڑے بننے لگتے ہیں اور اس شکایت اور مرض کی وجہ سے اب اس بات کا بہت کم امکان ہے وہ دوبارہ اس جسمانی محنت و مشقت طلب گھریلو کام کاج کے قابل ہو بھی سکے گی یا نہیں۔ اگر اُس نے میری بات مان لی ہوتی اور کسی دوسری ماہر امراض نسواں سے مشورہ کر لیا ہوتا تو شاید یہ نوبت نہ آتی۔

اسی طرح کا ایک اور واقعہ میری ایک کزن کے ساتھ پیش آیا۔ اُسے بھی کچھ عرصے سے چند نسوانی شکایات تھیں۔ اُس کے سامنے والے گھر میں ہی ایک ماہر امراض نسواں رہتی ہیں۔ اُنہوں نے میری کزن کا معائنہ کیا اور قطع رحم جراحی کا مشورہ دیا۔ تب اُس نے اس بات کا مجھ سے ذکر کیا۔ میں اُسے اپنی ایک رفیقۂ کار، بہت مشہور، تجربہ کار اور انتہائی مستند ماہر امراض نسواں کے پاس لے گئی۔ اُنہوں نے معائنے کے بعد اس جراحی کے لیے حتمی فیصلہ کرنے سے قبل میری کزن کو چند دواؤں کو آزمانے کا مشورہ دیا۔ اللہ کا شکر ہے کہ اس علاج اور دواؤں نے اپنا کام کر دکھایا اور اس "جراحی اکبر" سے جان چھوٹ گئی۔ میری رفیقۂ کار نے میری کزن کو سمجھایا کہ اگر خاندان مکمل بھی ہو گیا ہے یعنی جتنی اولاد کی خواہش تھی وہ پوری ہو گئی ہے اور اب رحم مادر ایک عضو معطل بن کر رہ گیا ہے تو اس کو نکال کر پھینک دینا بھی ظلم ہے میری کزن میری رفیقۂ کار ڈاکٹر کی شکر گزار ہے کہ اُن کے ماہرانہ مشورے اور علاج سے وہ ایک بڑی جراحی اور مابعد اثرات سے محفوظ رہی۔

اگر آپ کو قطع رحم کا مشورہ دیا جائے تو آپ کو کیا کرنا چاہیے

اگر آپ کسی طبیب (Benign) یعنی غیر

سرطانی کیفیت اور صورت حال سے دوچار ہیں یعنی بہت شدید جریان خون (بلیڈنگ) ریشہ دار رسولیاں اور گٹھلیاں (Fibroids) اور رحم کی اندرونی سطح یعنی اینڈومیٹریم کی سوزش وغیرہ ہے تو ان کے علاج کے چند دیگر متبادل موجود ہیں اور اولاً انہیں ہی آزمانا چاہیے۔ اکثر صورتوں میں فوراً ہی یا ہنگامی طور پر قطع رحم جراحی (ہسٹریکٹومی) نہیں کرانی چاہیے ابھی آپ کے پاس وقت ہے کہ اس بارے میں مزید معلومات اکٹھی کر سکیں اور تمام متبادل علاجوں کے نفع اور نقصان پر غور کر سکیں۔ اس سے قبل کہ آپ کوئی حتمی فیصلہ کریں آپ کو خود اپنی کیفیت اور حالت کا جائزہ لینا چاہیے اور اسی کے مطابق تمام ممکنہ حل پر غور کرنا چاہیے۔ احتیاط بہت ضروری ہے اور اس جراحی کے کرانے کے فیصلے پر متفق ہونے سے قبل اپنے ممکنہ حل کا ایک بار جائزہ ضرور لینا چاہیے۔

زیادہ فکرمندی اور پرتشویش مرض مثلاً سرطان کی صورت میں قطع رحم جراحی کوئی متبادل حل نہیں ہے۔ بلکہ یہ واحد زندگی بچاؤ عمل ہے اور کوئی دوسرا علاج اس کا متبادل نہیں ہے۔

قطع رحم جراحی کس طرح کی جاتی ہے

عام طور سے قطع رحم جراحیاں شکم یا پیٹ اور مہبل (Vagina) میں شگاف ڈال کے کی جاتی ہیں۔ اول الذکر کو شکمی قطع رحم اور بعد الذکر کو مہبلی قطع رحم کہا جاتا ہے بعض اوقات اس جراحی کے لیے بالائی شکم میں شگاف ڈالا جاتا ہے۔ کس قسم کی جراحی کی جائے اُس کا انحصار اس جراحی کے اسباب و علل پر ہوتا ہے۔

مہبلی قطع رحم جراحی یا شکم معاون مہبلی قطع رحم جراحی میں بحالی یا زخم بھرنے کا وقت شکمی قطع رحم جراحی کے مقابلے میں نسبتاً مختصر ہوتا ہے۔

پینتالیس سے کم عمر میں اگر قطع رحم جراحی کی جاتی ہے تو عموماً بیضہ دانیوں کو نہیں چھیڑا جاتا ہے۔ اس لیے قطع رحم جراحی کے وقت ماہر امراض سے اس متبادل پر گفتگو کر لینی چاہیے کہ اگر ممکن ہو تو بیضہ دانیوں کو نہ چھیڑا جائے اور اُن کو قائم و دائم رکھا جائے۔

قطع رحم جراحی کے اسباب و علل

قطع رحم جراحی عام طور سے مندرجہ ذیل وجوہات کی بنیاد پر کی جاتی ہیں۔

i- رحمی ریشہ دار رسولیاں

خواتین میں طیب یا غیر سرطانی ریشہ دار رسولیاں بہت عام ہیں۔ ان کی رحم کے عضلات میں افزائش ہوتی ہے اور ان ہی ریشہ دار رسولیوں کی وجہ سے ہی اکثر قطع رحم جراحی عمل کیے جاتے ہیں۔ اتفاق کی بات ہے کہ عموماً ان ریشہ دار رسولیوں سے مریضاؤں کو کوئی شکایت نہیں ہوتی ہے اور اُن کو کسی علاج کی بھی ضرورت نہیں ہوتی ہے سن یاس (meno pause) کے بعد یہ رسولیاں سکڑ جاتی ہیں۔ قطع رحم جراحی صرف اُس وقت مطلوب ہوتی ہے۔ جب ان رسولیوں کی بدولت شدید جریان خون (بلیڈنگ) ہونے لگے یا اُن کی بڑھتی ہوئی جسامت کی بدولت درد، تکلیف اور اُلجھن بڑھ کے ناقابل برداشت ہو جائے۔

ii- غیر معمولی جریان خون (بلیڈنگ)

پینتیس سے پینتالیس سال کی عمر کے دوران اکثر خواتین کے ماہانہ ایام کے انداز میں تبدیلیاں آجاتی ہیں یا ان ایام کا معمول بدل جاتا ہے۔ اس کی وجہ عالباً یہ ہوتی ہے کہ کسی بھی سبب بیضہ دانی سے بیضے کے اخراج کا معمول متاثر ہو جاتا ہے لیکن یہ تمام کیفیتیں از خود درست ہو کے معمول کے مطابق ہو جاتی ہیں یا چند دواؤں سے اُن کا علاج ممکن ہے۔

iii- رحم کی اندرونی جھلی (اینڈومیٹریم) کی سوزش (Endometriosis)

یہ ایک اور طیب حالت ہے کہ جس سے رحم متاثر ہوتا ہے خواتین کی عمروں کے چوتھے اور پانچویں عشرے (تیس تا پچاس سال کی عمر) میں یہ امراض نسواں میں ایک بہت عام مرض ہے اور خاص طور سے ایسی خواتین میں جو کبھی حاملہ نہیں ہوتی ہیں۔ یہ مرض اس وقت لاحق ہوتا ہے۔ جب رحم کی اندرونی جھلی جو سرخ رنگ کے مخمل کی مانند ہوتی ہے اپنی دبازت یا موٹائی میں اضافہ کرنا شروع کرتی ہے یا رحم کے باہر کی جانب یا نزدیکی دیگر اعضاء پر اس جھلی کے ٹشوز کی افزائش ہونے لگتی ہے۔ اس کیفیت اور صورتحال کی بدولت ایام کے دوران درد اور تکلیف بڑھ جاتی ہے اور غیر معمولی جریان خون (بلیڈنگ) ہونے لگتا ہے۔ شکم نگاری جراحی (لیپروسکوپک سرجری) کے ذریعے اس کا علاج ہو سکتا ہے قطع رحم جراحی اس وقت کی جاتی ہے جب متبادل علاج کارگر نہیں ہوتا ہے بلکہ ناکام ہو جاتا ہے۔

iv- سقوط رحم (Uterineprolapse)

اس کیفیت میں رحم اپنی جگہ چھوڑ کے کھسک کر نیچے مہبل میں آجاتا ہے۔ یہ مسئلہ اُس وقت نمایاں ہوتا ہے جب پیڑو کی ڈوریاں اور بافتیں (ٹشوز) کمزور ہو کے ڈھیلی پڑ جاتی ہیں۔ دیگر اعضاء مثلاً مثانہ وغیرہ بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔ بچوں کی پیدائش اور سن یاس کے بعد ایسٹروجن ہارمون اس مسئلے کی وجہ بن سکتا ہے۔

پیڑو (Pelivis) کے اعضاء کے سرطان کے سبب کی جانے والی قطع رحم جراحیاں تمام جراحیوں کا صرف دس فیصد ہوتی ہیں۔ عنق الرحم (رحم کی گردن) کے سرطان، رحم کی اندرونی جھلی یعنی اینڈومیٹریم کے سرطان اور بیضہ دانیوں کے سرطان میں عموماً قطع رحم جراحی مطلوب ہوتی ہے۔ سرطان کی قسم اور اُس کے پھیلاؤ کو پیش نظر رکھتے ہوئے دوسرے طریقہ ہائے علاج یعنی اشعاعی علاج (ریڈیشن تھراپی) یا ادویاتی علاج (کیموتھراپی) بھی اختیار کیے جا سکتے ہیں۔

اکثر خواتین میں قطع رحم جراحی کے فوائد اُس کے نقصانات سے بہت زیادہ ہیں۔ اولاً تو فوری طور پر درد اور تکلیف میں کمی آتی ہے اور دیگر شکایات بھی رفع ہو جاتی ہیں۔ بہر حال قطع رحم جراحی ایک بہت بڑا فیصلہ ہے جو مریضہ کو اپنی معالج کے کتاملا مشورے سے لینا ہوتا ہے تاہم چند خواتین کو اس عمل جراحی سے گزرنے کے بعد چند پیچیدگیوں کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے لیکن اگر معالجہ سے مل کر ایک متفقہ فیصلہ کیا گیا ہو تو مریضہ کو اس فیصلے کے مالہ اور ماعلیہ سے اچھی طرح واقفیت اور ادراک ہو جاتا ہے اور اس جراحی کے اطرافی اور ضمنی اثرات اور بعد از جراحی پیچیدگیوں کے خطرات (رسک) کا علم ہو جاتا ہے کیونکہ قطع رحم جراحی سے کسی بھی خاتون کی عمومی صحت، عرصہ حیات اور ازدواجی زندگی پر دور رس اثرات مرتب ہوتے ہیں یا ہو سکتے ہیں۔ اس لیے خواتین کو ان تمام ممکنہ قوی اثرات کا مکمل علم اور ادراک ہونا چاہیے۔

سب سے پہلے تو یہ جاننا بہت اہم اور ضروری ہے کہ اس جراحی کی وجوہات اور اسباب و علل کیا ہیں؟ اس کے فوائد کیا ہیں اور ذیلی اور ضمنی اثرات کیا ہیں اور اس عمل کے دیگر متبادل حل کیا کیا ہیں۔ یہ بھی یاد رکھیے کہ کوئی ایک خاتون دوسری کے لیے مثال نہیں بن سکتی یعنی جو عمل ایک خاتون کے لیے فائدہ مند ہو وہ دوسری کے لیے بھی نفع بخش ثابت ہو اس لیے اگر خدانخواستہ ضرورت پڑے تو اپنی معالجہ کے مشورے سے اس بہترین حل کو منتخب کیجیے جو آپ کے لیے بہترین ہو۔

قطع رحم جراحی کے خطرات

عام طور سے قطع رحم جراحی ایک بہت محفوظ عمل ہے لیکن بہر حال ہے تو یہ بھی

جراحی کبیر (Major surgery) اور تمام بڑی جراحیوں کی مانند اس میں بھی خطرات (رسک) اور پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں۔ فوری خطرات میں تو اخراج خون (ہیموریج) بے ہوشی کی ادویات اور عفونت زخم کے خلاف جسم کا شدید ردعمل شامل ہیں۔ (وہ خون جو جراحی کے وقت خارج ہوتا ہے یا زخم کھلنے پر نکلتا ہے ہیموریج کہلاتا ہے جراحی کے بعد چوبیس گھنٹوں کے اندر ہونے والا اخراج خون ردعمل ہیموریج کہلاتا ہے اور جراحی کے بعد سات تا دس روز کے دوران اخراج خون ثانوی ہیموریج کہلاتا ہے۔ قطع رحم جراحی کے دیگر خطرات میں بولی نالی مثانے یا بڑی آنت (رکٹم) کو نقصان پہنچنا شامل ہیں۔ اُن کی مرمت' اصلاح اور درستگی کے لیے مزید جراحی کی ضرورت ہوتی ہے۔

کسی بھی کامیاب عمل سے وابستہ ذیلی یا ضمنی اثرات غیر مطلوب ہوتے ہیں لیکن عام طور سے یہ اثرات عارضی اور قلیل المدت ہوتے ہیں۔ قطع رحم جراحی کے عام ذیلی اثرات میں بے ہوشی کی دواؤں اور رفع درد اور ادویات کے استعمال سے کسی خاتون کا خود کو مریضہ تصور کرنا بھی ایک عام اثر ہے۔ اس احساس کو دور کرنے یا اس سے اجتناب برتنے کے لیے بھی دوائیں موجود ہیں۔ جن کے استعمال سے کوئی بھی خاتون خود کو مریضہ بلکہ عام نارمل اور صحت مند تصور کر سکتی ہے۔ تاہم کچھ نہ کچھ درد غیر معمولی حساسیت اور نرمی تو محسوس ہو سکتی ہے۔ اس کا ایک اور ذیلی اثر قبض کشا ادویات ہیں۔

پیچیدگیاں

اس عمل کے دوران یا اُس کے بعد واقع ہونے والے غیر متوقع مسائل پیچیدگیاں کہلاتے ہیں۔ اکثر خواتین ان سے متاثر نہیں ہوتی ہیں۔ تاہم قطع رحم جراحی کے بعد پیچیدگیوں کا پیدا ہونا نسبتاً بہت عام ہے۔ اکثر پیچیدگیاں بہت قلیل المدت ہوتی ہیں اس لیے عام طور سے پریشان کن نہیں ہوتی ہیں۔ تاہم کبھی کبھی پاؤں کی ورید میں خون کے لوتھڑے بن جاتے ہیں۔ اُسے گہری ورید خون بستگی (Deep vein thrombosis) کہا جاتا ہے۔ جن خواتین کی قطع رحم جراحی ہونا ہوتی ہے اُنھیں احتیاط کے طور پر کچھ ایسے پرہیزی علاج کرائے جاتے ہیں جو خون کے لوتھڑوں کے بننے کی راہ میں رکاوٹ بنتے ہیں۔ مثلاً نشان دار سہارا دینے والے لمبے موزے جو اس عمل سے پہلے یا اُس کے بعد پاؤں کی وریدوں میں خون

کی مسلسل روانی کو برقرار رکھتے ہیں۔

طویل المدت مسائل میں مثانے اور آنتوں کی عفونت کا سقوط' بیضہ دانیوں کا اپنا فعل ترک کر دینا یا باقاعدہ دیگر نا کام ہو جانا اور حملہ قلب شامل ہیں۔ پیچیدگیوں کے امکان و مواقع کا انحصار اس پر ہے کہ یہ عمل واقعتاً کس طرح سرانجام پایا ہے اور مریضہ کی عمومی صحت کیسی ہے!

جراحی کی زیادہ شدید پیچیدگیوں (مثلاً ہرنیا بننا یا شگاف کا کھل جانا وغیرہ) کی اکثریت کی بنیادیں عموماً اس جراحی کے ابتدائی دو ہفتوں میں رکھ دی جاتی ہیں لیکن اس بات کا بھی پورا امکان ہے کہ یہ پیچیدگیوں میں دوسری یا دوبارہ جراحی کرانا بھی شامل ہے۔ اس کے علاوہ پنڈلی اور رانوں میں درد اور تکلیف' سینے میں چبھن اور گھٹن کے ساتھ درد' سانس لینے میں تکلیف یا دم گھٹنے کا احساس اور پیڑو (زیر ناف) میں درد شامل ہیں پیڑوں کا درد پیڑو میں عفونت کی علامت بھی ہو سکتا ہے۔ دیگر چند پیچیدگیاں ایسی ہیں جو کئی ماہ بلکہ کئی سال بعد منظر عام پر آتی ہیں۔ ان میں بیضہ دانی کا پھوڑا یا زخم مہبلی غار کا نزول و سقوط اور مہبل کے اختتام پر زخم کے نشان کا غیر معمولی انضمام (adhesion) اور ملاپ کی وجہ سے متواتر اور مستقل درد رہنا شامل ہیں۔

ایک اور قابل غور اور اہم حامل مریضہ کی عمر بھی ہے۔ قطع رحم جراحی کے بارے میں قوی جذباتی ردعمل عموماً عمر سے جڑا ہوتا ہے۔ اگر مریضہ کی عمر زیادہ ہو تو عام طور سے اس عمل کے بارے میں جذباتی ردعمل بہت ہلکا ہوتا ہے یا بالکل نہیں ہوتا ہے۔ یہ جذباتی ردعمل اُن جوان خواتین میں زیادہ ہوتا ہے جن کا خاندان ابھی زیر تشکیل ہے یا ابھی نامکمل ہے اور وہ یہ محسوس کرتی ہیں کہ اس عمل کے بعد اُن کا خاندان نامکمل رہ جائے گا۔ بعض اوقات معالجہ مریضہ کی حالت اور کیفیت دیکھتے ہوئے ایسی راہ تلاش کر لیتی ہیں کہ مریضہ کی خواہش اور آرزو بھی پوری ہو جائے اور اُس کا کامیاب علاج بھی ہو جائے یعنی سانپ بھی مر جائے اور لاٹھی بھی نہ ٹوٹے۔ مریضہ کی معالجہ اس عمل جراحی کو اُس وقت تک مؤخر کر سکتی ہے جب تک مریضہ حاملہ ہو کے اولاد کو جنم نہیں دے دیتی ہے لیکن اُس صورت میں تاخیر ممکن نہیں ہے جب قطع رحم جراحی تولیدی اعضاء میں سے کسی عضو کے سرطان (کینسر) کی وجہ سے کی جا رہی ہو اُس صورت میں تاخیر مہلک بھی ہو سکتی ہے اس لیے انتظار نہیں کیا جا سکتا ہے۔

غیر سرطانی رحمی حالتوں اور عارضوں کے لیے قطع رحم جراحی کا علاج اکثر خواتین کے لیے نعمت غیر مترقبہ ہوتی ہے کیونکہ اُس کے بعد ان کی عمومی صحت' معیار زندگی (کوالٹی آف لائف) اور معیار حیات پہلے سے بہت بہتر ہو جاتا ہے لیکن اس قول کے مطابق کہ انسان کسی حال میں خوش نہیں رہتا۔ چند خواتین بہر حال ایسی ہوتی ہیں جنھیں اپنے اس فیصلے پر ہمیشہ افسوس ہی رہتا ہے اور وہ ہمیشہ شکوہ سنج ہی رہتی ہیں کہ اُن کی حالت پہلے سے کچھ زیادہ خراب ہو گئی ہے۔ اسی طرح چند دوسری خواتین کا اس جراحی کے بارے میں شدید جذباتی ردعمل ہوتا ہے کہ وہ یہ سمجھتی ہیں کہ اُن کے جسم سے رحم کا نکل جانا دراصل اُن کی نسوانیت کے خون ناحق کے مترادف ہے۔ جس کی وجہ سے وہ شدید مایوسی' اضمحلال اور قنوطیت کا شکار ہو جاتی ہیں

نسیان بذریعہ جراحی

جب قطع رحم کے دوران دونوں بیضہ دانیاں نکال دی جاتی ہیں تو اس کی وجہ سے اور بعض صورتوں میں انتہائی شدید بعد از نسیاس عارضوں اور شکایات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان عارضوں اور شکایات میں بہت شدید' کثیر تعداد اور طویل المدت تک پسینے چھوٹنے کی شکایت قدرتی اور طبعی طور پر نسیاس حاصل کرنے والی خواتین سے زیادہ ہوتے ہیں۔ اسی لیے کسی بھی مریضہ کو قطع رحم جراحی کرانے سے قبل ہارمونز تبادلے کے تمام ممکنہ حل اچھی طرح کھنگال لینا چاہیے۔

افسوس کی بات یہ ہے کہ اکثر معالجین رحم کو صرف اُن خواتین کے لیے ضروری خیال کرتی ہے۔ جن کو اولاد یا مزید اولاد کی خواہش ہے؟ اس صورت میں مریضہ کو از خود تنہا ہی قطع رحم جراحی کے متبادل حلوں کے بارے میں معلومات اکٹھا کرنا ہوتی ہے۔

قطع رحم جراحی کے چند متبادل حل کیا کیا ہیں؟

بسا اوقات ایسا ہوتا ہے کہ مریضہ کی جس کیفیت یا حالت کو پیش نظر رکھ کے ڈاکٹر نے قطع رحم جراحی تجویز کی ہوتی ہے اس کا نسبتاً کم دشوار جراحی سے یا ادویات سے مکمل علاج ہو سکتا ہے یا اس کے لیے بھی انتظار کرو اور دیکھو کا اصول اختیار کیا جا سکتا ہے۔

اگر مریضہ کو کوئی سرطانی (کینسر کی) شکایت نہیں ہے اور پیش آمدہ شکایت طیب ہے تو ادویات کے

ذریعے اس کے علاج پر غور کرنا چاہیے کیونکہ بعض دواؤں سے شدید جریان خون یا ایام میں بے قاعدگی کا تشفی بخش علاج ممکن ہے اور ہارمونز کے عدم توازن کی درستی شاید قطع رحم جراحی کے مقابلے میں زیادہ بہتر، آسان اور بہ سہولت علاج ہے۔

رحم کی اندرونی جھلی (اینڈومیٹریم کی علیحدگی)

اگر مریضہ کو ماہوار شدید اور بے قاعدہ جریان خون کی شکایت ہو تو یہ طریقہ کار بھی اختیار کیا جاسکتا ہے۔ اس میں کم از کم نقصان کا اندیشہ ہوتا ہے اور شکایات کو رفع کرنے اور مرض میں زیادہ سے زیادہ افاقے کا امکان رہتا ہے۔ ایک خاص آلے کی مدد سے سرجن برق یا حرارت یا ٹھنڈک کو استعمال کرتے ہوئے رحم کی اندرونی جھلی یا استر (اینڈومیٹریم) کو صاف کردیتی ہے بلکہ اسے مٹا دیتی ہے اور اس طرح سے رحم سے بلیڈنگ کو روک دیتی ہے۔ مگر اس علاج میں مریضہ کو اس حقیقت سے آگاہ کردینا چاہیے کہ اس کے نتیجے میں اس خاتون کی ماں بننے کی صلاحیت ختم ہوجاتی ہے۔

رحم کی شریان میں لوتھڑے بنانا

ریشہ دار رسولیوں (فائبرائیڈ) کا ایک علاج یہ بھی ہے کہ رحم کو خون پہنچانے والی شریان میں لوتھڑا پیدا کردیا جائے۔ تاکہ اس رسولی کو خون کی رسائی رک جائے۔ خون کی رسد رک جانے کی وجہ سے نہ صرف ان رسولیوں کی افزائش پر قدغن لگ جاتی ہے بلکہ وقت گزرنے کے ساتھ یہ رسولیاں سکڑنا شروع ہوجاتی ہیں جس سے تکلیف دہ اور بے آرام و بے سکون کردینے والی شکایتیں اور علامتیں مثلاً جریان خون (بلیڈنگ) اور بڑھا ہوا پیٹ وغیرہ کم بلکہ ختم ہوجاتی ہیں۔

رحم سے رسولیوں کو نکالنے کی جراحی

اگر کسی کو ریشہ دار رسولیوں (فائبرائیڈ) کا مرض لاحق ہو تو رحم کو اپنی جگہ برقرار رکھتے ہوئے جراحی کے ذریعے ان رسولیوں کو کاٹ کے علیحدہ کیا جاسکتا ہے اور ان رسولیوں سے نجات پاتے ہی مریضہ کا غیر معمولی جریان خون اور درد اور تکلیف سے بھرپور شکایات بھی فوراً ختم ہوجاتی ہیں تاہم یہ خطرہ ضرور رہتا ہے کہ یہ رسولیاں دوبارہ نہ بننے لگیں۔ اگر مریضہ کو اولاد کی خواہش ہے تو یہ سب سے بہترین حل ہے۔

ارتکازی الٹرا ساؤنڈ جراحی

الٹرا ساؤنڈ شعاعوں کا تشخیص میں کردار سے تو سب لوگ واقف ہیں مگر الٹرا ساؤنڈ کے ذریعے جراحی بھی کی جاتی ہے۔ یہ بھی ایک اور تشخیص تکنیک ایم آر آئی (M.R.I) سے مستعار لی گئی ہے۔

اس جراحی میں سرجن ایم آر آئی کی مدد سے جسم کے متعلقہ یا مطلوبہ عضو کے عکس کی مدد سے اس کو دیکھتا ہے اور اس کے بعد رحم کے اندر ریشہ دار رسولی (فائبرائڈ) کے مقام کا تعین کرتے ہوئے الٹرا ساؤنڈ موجوں سے جلا ڈالتا ہے یا اسے ملیا میٹ کردیتا ہے۔ اس جراحی میں جسم پر کوئی نشان یا شگاف بھی نہیں ڈالا جاتا ہے اور نہ ہی کوئی خراش آتی ہے۔

بعد از جراحی دیکھ بھال

قطع رحم جراحی کے بعد زیادہ تر مریضائیں عام طور سے مکمل صحت یاب ہوجاتی ہیں لیکن انھیں یہ باور کرا دینا چاہیے کہ روز مرہ کے معمولات کی طرف لوٹنے میں انھیں 4 سے 6 ہفتے لگ سکتے ہیں۔

صحت یابی اور بحالی کے مرحلے سے گزرتے ہوئے مریضہ یہ محسوس کرسکتی ہے کہ اس کی روز مرہ کی سرگرمیاں رفتہ رفتہ معمول کی جانب لوٹ رہی ہیں۔ تاہم صحت یابی کے مرحلے کے پہلے دو ہفتوں میں وزن اٹھانے اور سخت جسمانی مشقت سے پرہیز کرنا چاہیے اور جس حد تک ممکن ہو آرام کرنا چاہیے۔ جراحی کے عمل سے گزرنے کے بعد کے ہفتوں میں مریضہ آہستہ آہستہ اپنے روز مرہ کے معمولات کی جانب آسکتی ہے۔ یعنی مریضہ اگر کار چلاتی ہے تو ڈرائیونگ بھی کرسکتی ہے مگر کم کم اور اگر کہیں ملازمت کرتی ہیں تو اپنے فرائض منصبی بھی ادا کرسکتی ہیں لیکن صرف اتنا خیال رکھنا ہوگا کہ اس میں جسمانی مشقت بہت زیادہ نہ ہو نیز قابل برداشت حد تک روزانہ چہل قدمی بھی ضرور جاری رکھنی چاہیے۔

زخم کے بھرنے کی رفتار تیز کرنے کے لیے تازہ پھلوں اور سبزیوں سے بھرپور متوازن غذا بہت ضروری ہے۔ تیز جراحت (سرجری) کے دوران کس قدر اپنی خون ضائع ہوا ہے۔ اس پر اس کا انحصار ہے کہ آپ اپنی غذا اور ادویات میں "آہنی ضمیمے" (آئرن سپلیمنٹس) کس قدر شامل کریں قبض سے دور رہیں۔ زیادہ ریشے دار غذا میں استعمال کیجیے اور روزانہ جی بھر کے 15-20 گلاس پانی پیجیے۔ سیڑھیاں اترنے اور چڑھنے کی ممانعت تو نہیں ہوتی ہے تاہم تیز تیز پھلانگتی ہوئی نہ اتریں بلکہ سکون سے آہستہ آہستہ سیڑھیاں اتریں اور چڑھیں تاکہ درد زیادہ نہ ہو۔ قبل از جراحی سرگرمیوں کو مکمل طور سے اختیار کرنے میں مزید کئی ہفتے لگ سکتے ہیں کیونکہ اگر عام صحت مند فرد کی بھی جراحی کے بغیر بھی نقل و حرکت پر پابندیاں عائد کردی جائیں تو اس کو بھی دوبارہ معمول کی سرگرمیاں اختیار کرنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے اور اسے بھی شاید جلد ہی تھکن کا احساس ہونے لگتا ہے۔

حرکت میں برکت ہے کے مصداق جتنی جلدی حرکت شروع ہوجاتی ہے اتنا ہی اس خطرے کا امکان کم ہوجاتا ہے کہ پاؤں میں خون کے لوتھڑے بنیں یا دیگر مسائل پیش آئیں۔ اسی طرح مریضانہ غذاؤں سے عام کھانوں تک بھی جتنی جلدی واپسی ہوجائے اتنا ہی بہتر ہوتا ہے ایسی خواتین جو قبل از سنیاس دور میں تھیں۔ قطع رحم جراحی میں بیضہ دانیاں نکال دینے کے بعد ان کے سنیاس (مینوپاز) کے دور کا آغاز ہوجاتا ہے اور مریضہ کو بعد از سنیاس عارضوں کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔ اس لیے مریضہ کو ان عارضوں سے نپٹنے اور ان سے عہدہ برآ ہونے کے لیے بھی اپنی معالج سے مکمل کے گفتگو کرلینی چاہیے۔ اگر مریضہ کی عمر پینتالیس سال سے کم ہو اور اس کی بیضہ دانیاں نکال دی گئی ہوں تو اس کو ہڈیوں کی فرسودگی (آسٹیوپوروسس) کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ایسی مریضہ کو اس مرض سے بچاؤ اور احتیاط کے لیے حکمت اقدام پر بھی توجہ دینی چاہیے۔

بے شمار دوسری دیگر جراحتوں (سرجریز) کی مانند قطع رحم جراحی (ہسٹریکٹومی) کے اپنے فوائد ہیں اور یہ ان بے شمار مسائل کا موثر علاج ہے جن کی وجہ سے یہ جراحت کی گئی ہے رحم کے نکال دینے سے غیر معمولی بلیڈنگ ختم ہوجاتی ہے پیڑو کا دباؤ کم ہوجاتا ہے اور رحم کی رسولیاں نکال دی جاتی ہیں۔

اب آپ سمجھ گئی ہوں گی کہ قطع رحم جراحی کوئی ایسی جراحی نہیں ہے کہ جس سے خوفزدہ یا دہشت زدہ ہوا جائے یا سہم کر اپنے آپ پر سکتہ طاری کرلیا جائے۔ اپنے مسئلے کا ادراک کیجیے اور اس کے مطابق فیصلہ کیجیے۔ تاہم حالیہ دنوں میں قطع رحم جراحیوں کے رجحان میں اضافہ ہوا ہے لیکن جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ متبادل علاج منظر عام پر آگئے ہیں۔ جن کی بدولت بے شمار غیر سرطانی امراض نسواں کا بغیر جراحی کے علاج ممکن ہے۔ ان پر ضرور غور کرنا چاہیے اور توجہ دی جانی چاہیے اور قطع رحم جراحی کے حق میں فیصلہ صرف اس صورت میں کرنا چاہیے جب دیگر متبادل علاجوں سے مطلوبہ نتائج حاصل ہونے کے امکانات کم سے کم ہوں یا یہ متبادل علاج غیر مناسب ہوں یا بہت زیادہ کامیاب نہ ہوئے ہوں اور بطور علاج ان کی ساکھ متاثر ہوئی ہو۔ بہر صورت اللہ تعالیٰ سے یہ دعا کرتے رہنا چاہیے کہ جو بھی فیصلہ ہو وہ مریضہ کے حق میں بہتر ہو۔

"واذا مرضت فھو یشفین
جب میں بیمار پڑتی ہوں تو وہ شفا دیتا ہے"

☆☆

CHILD HEALTH GUIDE

ماؤں کے لئے بطور خاص

شیر خوار بچے بے وجہ نہیں روتے!

جب بچہ رونے لگے تو یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ وہ کیوں رو رہا ہے: اس کو یا تو آرام کی ضرورت ہے یا پھر اسے بھوک لگی ہوئی ہے

ڈاکٹر سعدیہ عبداللہ

پیدائش سے لے کر ایک سال کی عمر تک بچے بہت رویا کرتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ بچے کی ٹیں ٹیں سے آپ پریشان بھی ہوجاتے ہوں۔ اپنی نیند برباد ہونے پر آپ کو غصہ بھی آتا ہو کہ اس نے یہ کیا لگا رکھا ہے۔ لیکن ذرا یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ بچہ بے چارہ اپنی پریشانیوں اور اپنی خواہشوں کا اظہار اپنی زبان سے تو نہیں کرسکتا۔ اس بے چارے کے پاس آپ تک اپنی فریاد پہنچانے کا ایک ہی راستہ ہے اور وہ ہے اس کا رونا۔ اس لئے جب بچہ رونے لگے تو یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ اس کو یا تو آرام کی ضرورت ہے یا پھر اسے بھوک لگی ہوگی۔

آپ اپنے بچے کی ضرورت کو سمجھیں۔ اس کے اشاروں کو سمجھیں۔ سمجھدار مائیں بچوں کے رونے کی آوازوں سے اندازہ لگا لیتی ہیں کہ اس وقت بچے کو کس چیز کی ضرورت ہے۔ بہت سی مائیں فوراً ہی اس کی اس خواہش کو پورا کردیتی ہیں۔ اگر اسے بھوک لگ رہی ہے تو اسے فیڈ کردیا جاتا ہے۔ اگر اسے آرام اور سکون چاہئے تو اسے وہ ماحول دے دیا جاتا ہے۔ اس طرح خود وہ بچہ بھی اپنے ماحول کو زیادہ بہتر سمجھنے کے قابل ہوجاتا ہے اور اپنے آپ کو ایڈجسٹ کرلیتا ہے۔

بچے روتے کیوں ہیں؟

کبھی کبھی کچھ بچے بلاوجہ ہی رونا شروع کردیتے ہیں۔ یعنی ان کا رونے کا دل چاہا اور انہوں نے رونا شروع کردیا۔ ایسے بچے کے لئے آپ کچھ نہیں کرسکتیں۔ ایسے بچوں کو آپ زیادہ سے زیادہ پریشان کرنے والے بچے کہہ سکتے ہیں۔ لیکن یہ بس کبھی کبھی ہی ہوتا ہے۔ ورنہ عام طور پر بچوں کے رونے کی بہت معقول وجوہات ہوا کرتی ہیں۔ ان میں چند یہ ہیں۔

بھوک

ایک بھوکا بچہ پریشان بچہ ہوا کرتا ہے۔ اس کا رونا اس وقت ختم ہوسکتا ہے جب آپ اس کی بھوک ختم کردیں۔ عام طور پر بچوں کو ہر تین گھنٹوں کے بعد دودھ پلا دینا چاہئے۔ لیکن کچھ بچے زیادہ کا بھی تقاضا کرتے ہیں۔ ماؤں کا دودھ پینے والے بچوں کو ہر گھنٹے کے بعد فیڈ کیا جاتا ہے (ابتدا میں)۔ بعد میں کم بھی کیا جاسکتا ہے۔

بیماری

اگر آپ کے بچے کا رونا معمول کے خلاف ہو یعنی اس کا پیٹ بھی بھرا ہوا ہو، اس کو آرام اور سکون بھی ہو۔ اس کے باوجود وہ اگر روئے جارہا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ بیمار ہے۔ اگر آپ اپنے بچے میں ایسی کوئی غیر معمولی بات محسوس کریں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ کبھی کبھی بہت معمولی سی تکلیف بھی آپ کے بچے کو بری طرح بے چین کرسکتی ہے۔ جیسے نزلے سے ناک کا بند ہوجانا۔ تو ایسی چھوٹی چھوٹی باتوں کی طرف بھی دھیان دینے کی ضرورت ہے۔

پشت کی تکلیف

کبھی کبھی یہ بھی ہوتا ہے کہ آپ بچے کو جو نیپی یا جانگیہ وغیرہ پہناتی ہیں وہ کچھ سخت ہوتی ہے۔ یا اس کا کوئی بٹن یا سخت دھاگہ وغیرہ بچے کو بے چین کردیتا ہے۔ سو وہ رونے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں آپ فوراً اس کا جانگیہ اتار دیں۔ اگر اس کی جلد سرخ ہوگئی ہے تو اس پر کوئی بے بی کریم وغیرہ لگادیں۔

دباؤ

آپ یہ نہ کہیں کہ بچوں پر کسی قسم کا ذہنی دباؤ نہیں ہوسکتا۔ ایسی بات نہیں ہے۔ ان پر بھی ذہنی دباؤ پڑسکتا ہے۔ یہ اور بات ہے کہ اس دباؤ کی نوعیت اس بچے کی عمر کے مطابق ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ بار بار اس کا لباس تبدیل کررہی ہیں تو یہ بھی اس کے لئے ناقابل برداشت ہوسکتا ہے۔ یا ہوسکتا ہے کہ آپ کے گھر بہت سے مہمان آئے ہوئے ہوں اور وہ ان مہمانوں کو دیکھ کر بے چین ہوجائے۔ خاص طور پر اجنبی لوگوں کو دیکھ کر بچے بالعموم رویا کرتے ہیں۔ ایسے وقت اسے ایک جانے پہچانے چہرے کی ضرورت ہوتی ہے۔ خاص طور پر اس کی ماں جس کی گود میں جاکر وہ تحفظ محسوس کرسکے۔

آپ کا اپنا مزاج

یہ بھی ایک حیرت انگیز بات ہے کہ بچہ آپ کے موڈ اور مزاج کو فوراً سمجھ لیتا ہے۔ وہ جان جاتا ہے کہ "مما" اس وقت غصے میں ہیں یا اس سے پیار کررہی ہیں۔ فرض کریں اگر آپ اس کے رونے دھونے پر جھلانے لگتی ہیں تو وہ آپ کے تاثرات سے آپ کی ناراضگی کا اندازہ کرلیتا ہے۔ یہ بات اسے اور بھی پریشان کردیتی ہے اور وہ گھبرا کر اور شدت سے رونے لگتا ہے۔ ایسے موقعوں پر بچوں کے والدین کو چاہئے کہ وہ ٹھنڈے رہیں۔ اس پر غصہ نہ کریں۔

دوری

اگر آپ کا بچہ چھ ماہ یا اس سے زائد عمر کا ہوچکا ہے تو وہ آپ کو چھوڑنے پر تیار نہیں ہوگا۔ کیونکہ اسے آپ کی عادت پڑچکی ہے۔ وہ آپ سے مانوس ہوچکا ہے۔ وہ آپ سے محبت کرنے لگا ہے اور ہر وقت آپ کو اپنی نگاہوں کے سامنے دیکھنا چاہتا ہے۔

بچے کو اکیلے چھوڑنے سے بہتر ہے کہ آپ اس کے پاس کسی نگران کو بٹھادیں۔ لیکن اس سے پہلے آپ کے بچے کو اس نگران سے بھی مانوس ہونا بہت ضروری ہے تاکہ جب آپ کچھ دیر کے لئے اپنے بچے کو چھوڑ کر کہیں جائیں تو ایک آشنا صورت اس کے سامنے بیٹھی رہے۔

تکلیف

اگر بچہ آگے بڑھنے لگتا ہے۔ یا گھٹنوں کے بل چلنے کے

قابل ہو جاتا ہے تو اس وقت اس کو چوٹ لگنے کے امکانات بہت زیادہ ہو جاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ بچہ اس لئے رو رہا ہو کہ کسی چیز سے اسے ٹھوکر لگی ہے۔ یا کسی کیڑے نے کاٹ لیا ہے۔ آپ اس وقت فوراً بچے کی طرف توجہ دیں اور اس کے رونے کا سبب جاننے کی کوشش کریں۔ کبھی کبھی ایسے موقع پر بچے کی توجہ ہٹانے کے لئے آپ اسے کوئی کھلونا دے سکتی ہیں۔ یا کسی اور چیز کی طرف اشارہ کر کے اسے خاموش کرا سکتی ہیں۔

تھکن

بہت سی ماؤں نے یہ یقیناً دیکھا ہوگا کہ ان کے بچے اس وقت سونا پسند نہیں کرتے جب ان کے اردگرد ان کی دلچسپی کی بہت سی چیزیں موجود ہوں۔ جیسے نیا ماحول اور بہت سے اجنبی لوگ۔ اس وقت اگر آپ بچے کو سلانے کی کوشش کریں تو ہو سکتا ہے کہ بچہ سونے سے انکار کر کے رونا شروع کر دے۔ آپ اس کی پرابلم کو سمجھیں۔ آپ جیسے جیسے اسے سلانے کی کوشش کرتی رہیں گی۔ ویسے ویسے اس کی ضد میں اضافہ ہوتا جائے گا اور اس کا نتیجہ سوائے پریشانی کے اور کچھ نہیں ہوگا۔

بہتر ہوگا کہ یا تو آپ سختی کے ساتھ بچے کو ایک مقررہ وقت پر سونے کی عادت ڈالیں۔ تاکہ وہ اسی وقت سو جائے۔ یا پھر اس کو ایسی جگہ سے دور رکھیں ایسے گوشے میں لے جائیں جہاں آس پاس کوئی نہ ہو۔ پھر وہاں پہنچ کر بچے کو نیند آ جائے گی۔

شریر بچہ

یہ بچوں کی سب سے مشکل قسم ہے۔ اور میرا خیال ہے کہ لفظ شریر بھی ان کے لئے مناسب نہیں ہے۔ ایسے بچے بلاوجہ پریشان کر کے رکھ دیتے ہیں۔ ان کے معاملے میں ڈاکٹر حضرات بھی کچھ نہیں کر سکتے۔ اور ایسے بچوں کے والدین کو دیکھ دیکھ کر رحم آنے لگتا ہے۔ یہ بچے شام کے وقت اور بھی پریشان کرنے لگتے ہیں۔ چاہے لاکھ انہیں بہلایا جائے۔ ان کے سامنے طرح طرح کی آوازیں نکالی جائیں' انہیں اچھالا جائے۔ یہ کسی طرح چپ ہونے کا نام نہیں لیتے۔ ایسے موقع پر والدین کے علاوہ دوسرے رشتے دار بھی کام آ جاتے ہیں۔ اور سب باری باری مل کر اس بچے کو خاموش کرانے کی کوشش کرتے رہتے ہیں اور اس طرح بے چارے پریشان حال والدین کو سکون کی سانس لینے کا وقت مل جاتا ہے۔

اپنے بچے کو آپ کس طرح مطمئن کر سکتی ہیں؟

اس سلسلے میں دو نظریات ہیں۔ پہلا نظریہ تو ذرا پرانا اور تھوڑا سخت ہے کہ کوئی ضروری نہیں ہے کہ آپ بچے کی ہر پکار پر اس کی جانب توجہ دیں۔ کبھی کبھی اسے یوں بھی چھوڑ دیں۔ وہ آپ کو پریشان کرنے کے لئے رو رہا ہے اور کچھ دیر بعد خود ہی خاموش ہو جائے گا۔ لیکن میں سمجھتی ہوں کہ یہ خیال ٹھیک نہیں ہے۔

دوسرا ہمدردانہ نظریہ یہ ہے کہ بچہ بلاوجہ نہیں رو رہا ہے۔ اسے یقیناً کوئی نہ کوئی تکلیف پہنچ رہی ہے اور اتنا چھوٹا سا بچہ ایکٹنگ کا مظاہرہ نہیں کر سکتا۔ اس لئے فوراً اس کی طرف متوجہ ہوں اور دیکھیں کہ وہ کیا چاہتا ہے۔

یہاں فوری طور پر روتے بچوں کو چپ کرانے کے چند طریقے لکھے جا رہے ہیں۔

- دودھ پلائیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ صرف بھوک کی وجہ سے رو رہا ہو۔ کوئی اور بات نہ ہو۔ اس لئے اس کی بھوک ختم کریں۔ لیکن اس بات کا خیال رکھیں کہ اگر آپ بچے کو ڈبے یا گائے کا دودھ پلا رہی ہیں تو فیڈر ہر قسم کے جراثیم سے پاک' صاف ستھرا اور معیاری ہو۔
- قرب کا احساس دلائیں۔ کبھی کبھی بچہ اس بات کی ضمانت چاہتا ہے کہ

آپ اس کے قریب ہیں۔ اسے کوئی تکلیف ہوگی تو آپ اس کی مدد کریں گی۔ اور جب وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ اس کی نگران' اس کی ماں وغیرہ اس کے آس پاس نہیں ہیں تو وہ رونا شروع کر دیتا ہے۔ اس وقت آپ بچے کو اپنے لمس کا احساس دلائیں۔ اسے اپنے شانے سے لگا لیں۔ یا گود میں اس طرح لیں کہ وہ آپ کے چہرے کو دیکھ سکے۔

بچے کو جھولا جھلائیں

اس کو ایک آہنگ میں آرام آرام سے جھلائیں۔ بچے کو چپ کرانے کے لئے یہ ایک بہترین ترکیب ہے اور فوری طور پر شاید اس سے بہتر اور کوئی طریقہ نہیں ہو سکتا۔ بچہ زور زور سے اور الٹی سیدھی انداز سے جھلائے جانا سخت ناپسند کرتا ہے۔ اس کو ایک ترتیب' ایک لے اور ایک آہنگ کی ضرورت ہوتی ہے۔ روتے ہوئے بچے کو بازوؤں میں لے کر آہستہ آہستہ ایک خاص ترتیب اور آہنگ کے ساتھ اسے جھلاتی رہیں۔ آپ خود دیکھیں گی کہ بچہ آہستہ آہستہ خاموش ہونے لگا ہے۔ بلکہ آپ کے بازوؤں میں اسے نیند تک آ سکتی ہے۔ اگر آپ اس طرح تھک گئی ہیں تو پھر اسے پرام میں لٹا دیں۔ اور اس پرام کو بھی ایک خاص آہنگ میں آہستہ آہستہ آگے پیچھے کرتی رہیں۔ بہت سے بچوں کے ساتھ یہ بھی ہوتا ہے کہ انہیں کار میں بٹھا کر کچھ دور تک سیر کرا دیں۔ گاڑی کی حرکت سے آہستہ آہستہ اسے نیند آتی جائے گی۔ (آپ نے بہت سے بڑوں کو بھی بسوں اور ویگنوں میں اس طرح سوتے ہوئے دیکھا ہوگا) خود سوچیں کہ جب گاڑی کی حرکت سے بڑوں کو نیند آ سکتی ہے تو بچوں کو کیوں نہیں آ سکتی۔

بنڈل میں مضبوطی سے باندھیں

بچہ اسی طرح محسوس کرنا چاہتا ہے جیسے وہ ماں کے پیٹ میں ہو' بالکل محفوظ اور پرسکون۔ اس لئے جب نہلاتے ہوئے بچے کا لباس اتارا جاتا ہے تو وہ اپنے آپ کو غیر محفوظ سمجھنے لگتا ہے۔ اس لئے اسے نہلانے کے فوراً بعد تولیے سے کس کر لپیٹ دیا جائے۔ اس طرح وہ خود کو بندھا بندھا اور محفوظ محسوس کرنے لگے گا۔

چسنی

بچوں کو خاموش کرانے کے لئے چسنی بھی بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ چسنی میں یقیناً ایسا پُرسکون احساس ہوتا ہے جو بچے کو خاموش کرا دیتا ہے۔ کچھ بچوں کو اپنی انگلیوں یا انگوٹھے کو چوسنے کا فن آ جاتا ہے۔ اگر آپ کا بچہ اپنی انگلی یا انگوٹھے کو نہیں چوس رہا ہے تو اسے یقینی طور پر چسنی کی ضرورت ہے۔ آپ اسے پلاسٹک کی نرم اور جراثیم سے پاک کی ہوئی چسنی دے دیں۔ بہرحال ایک بات یاد رکھیں کہ روتے ہوئے بچے کو چپ کرانے کے لئے چسنی کو آخری حربے کے طور پر استعمال کیا جائے۔

پہلے یہ دیکھ لیا جائے کہ بچہ بھوکا ہے یا اسے کوئی تکلیف تو نہیں ہے۔ پھر اسے کسی اور انداز سے چپ کرانے کی کوشش کی جائے۔ اگر پھر بھی بچہ رو رہا ہو تو پھر اسے چسنی دیں۔ اس سے پہلے نہیں۔

حرف آخر

اس مضمون کے آخر میں ایک بار پھر دہرا دینا چاہتی ہوں کہ آپ کا بچہ یوں ہی نہیں رو رہا۔ یوں ہی رونے والے بچے بہت کم ہوتے ہیں۔ وہ اگر رو رہا ہے تو یقیناً کسی نہ کسی تکلیف میں مبتلا ہے۔ ماحول سے گھبرا رہا ہے۔ بھوک لگی ہے' اسے سکون چاہئے۔ یا اس قسم کی کوئی بات ہے۔ بس آپ اس کی پریشانی کا اندازہ کریں۔ وہ بھی آپ کو پریشان نہیں کرے گا۔

یاد رکھیں کہ آپ کے بچے کو کوئی بھی نئی چیز بے چین کر سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ دوسرے کمرے میں سے آنے والی موسیقی کی آواز ہی سن کر پریشان ہو گیا ہو۔

خواتین کی جانی پہچانی قلم کار اشتیاق فاطمہ عظمیٰ کے قلم سے بطور خاص کچن کے لئے

گزشتہ اقساط کا خلاصہ

باپ کی وفات پر نگینہ' قمر النساء اور خالہ خیرن گاؤں جاتی ہیں' جہاں ان کی مڈبھیڑ گاؤں کے زمین دار جلال شاہ سے ہوئی۔ جلال شاہ' خالہ خیرن کو نگو سے اپنے بھتیجے جمال شاہ کا رشتہ طے کرنے کا حکم دیتا ہے' رخصتی کے بعد جلال شاہ' جمال شاہ کو زمین کے اہم کاغذات پر فوری دستخط کے بہانے شہر روانہ کردیتا ہے اور خود اس کے حجلۂ عروسی میں جاکر نگو کی عزت کو پامال کرنے کی کوشش کرتا ہے' جس کے نتیجے میں نگو اس کو شدید زخمی کرکے حویلی سے فرار ہوجاتی ہے۔

چلنگ پر آئی ہوئی کرن کو ندی کے کنارے نمو بے ہوش پڑی نظر آتی ہے۔ تمنا آپا اس کو اپنے ساتھ معذور بچوں کے ادارے میں لے آتی ہیں۔ جسے وہ خود چلا رہی ہیں جلال شاہ کے گرگوں سے بچتے ہوئے نگو ایڈووکیٹ مصعب احمد کے گھر پہنچ جاتی ہے۔ جمال شاہ کی اسلام آباد سے واپسی پر جلال شاہ اپنی شکستہ و زخمی حالت کا ذمے دار نگو کو ٹھہرا کر اس پر چوری کا الزام لگاتا ہے۔

مصعب احمد نگو کو نکاح نامہ حاصل کرنے کے لیے اپنے ساتھ گاؤں لے جاتے ہیں۔ تارہ کے اسد سے اظہار محبت سے قبل ہی حاجرہ تیمور نائلہ کو اسد کی دلہن بنا کرلے آتی ہیں۔

نائلہ کی رخصتی کے بارے میں سن کر اشعر خواب آور گولیاں کھا لیتا ہے۔ اُدھر تارہ کو دفتر میں ہی اسد کے نکاح کی خبر ملتی ہے اور وہ اپنی کلائی کی نبض کاٹ کر خودکشی کی کوشش کرتی ہے۔

اقبال شاہ کی شہر روانگی کا فائدہ اٹھا کر جلال شاہ منظار سے زینت کو قتل کروا کر خود منظار کو ہلاک کروا دیتا ہے۔ اقبال شاہ کی واپسی جمال شاہ کے ہمراہ ہوتی ہے اور ان کو زینت بیگم کے قتل کی اطلاع ملتی ہے۔

اقبال شاہ زینت بیگم کے قتل پر ذہنی توازن کھو بیٹھتے ہیں لائبہ کی پہلی پوزیشن آتی ہے جس پر اسے یونیورسٹی کی طرف سے گولڈ میڈل کے علاوہ اسکالرشپ پر لندن یونیورسٹی سے پی ایچ ڈی کرنے کی آفر بھی ملتی ہے۔

نگینہ سونیا سے اس کے گھر جاکر ملاقات کرتی ہے سونیا اس سے مل کر بہت خوشی کا اظہار کرتی ہے اور نگینہ سے گزرے ہوئے احوال جاننا چاہتی ہے نگینہ ساری داستان سناتے ہوئے جلال شاہ کی اصلیت بھی اس پر آشکار کردیتی ہے۔ سونیا اسے ہر ممکن تعاون کی یقین دہانی کرواتی ہے لیکن یہ جاننے کے بعد کہ اس کا نکاح جمال شاہ سے ہوا ہے وہ اس کے ساتھ سرد مہری اختیار کرلیتی ہے۔

فضلو بابا نگو کو لے کر اپنے علاقے سے دور دوسری جگہ کے P.C.O لے جاتے ہیں' جہاں نگو سونیا کو فون کرکے جمال کا نمبر مانگتی ہے۔ یہ بات سونیا کو ناگوار لگتی ہے لیکن وہ ظاہر کیے بغیر اسے ایک نمبر لکھوا دیتی ہے' جس پر رابطہ کرنے پر نگو کو پتہ چلتا ہے کہ وہ حویلی کا نمبر ہے۔

نیلساں کو اسپتال سے وارڈ کے کچھ بچوں کو لے کر پھولوں کی نمائش میں ڈاکٹر تبسم کے ساتھ جانا تھا ڈاکٹر انور اشعر کو بھی ساتھ لے جانے کا کہتے ہیں۔

پھولوں کی نمائش میں اشعر نیلساں سے نائلہ کے بارے میں ہی بات کرتے رہتے ہیں وہاں ان دونوں کی اتفاقی ملاقات اسد اور تارہ سے بھی ہوجاتی ہے۔

جلال شاہ کے کہنے پر مرید خان اقبال شاہ اور دین محمد کو پرانے کھنڈرات میں لے جاکر قید کردیتا ہے۔ جلال شاہ دین محمد کو دھمکی دیتا ہے کہ اگر کسی کو اقبال شاہ کے بارے میں پتا چلا تو وہ اس کے بیٹے کو قتل کروادے گا جس پر دین محمد خاموشی اختیار کرلیتا ہے۔

ثمرہ مصعب سے ملنے اسکے گھر پہنچ جاتی ہے جہاں مصعب اپنے گزشتہ رویے پر شرمندگی کا اظہار کرتے ہیں واپس جاتے ہوئے ثمرہ انہیں تمنا آپا کے سینٹر پر آنے کے لیے کہتی ہے۔ جہاں کرن ان کی منتظر ہوتی ہے۔

صفیہ بیگم لائبہ کے لندن جاکر پی ایچ ڈی کرنے کے لیے اپنی رضامندی دے دیتی ہیں جس پر سب گھر والے خوش ہوجاتے ہیں۔

جلال شاہ C.L.I پر نگینہ کا نمبر چیک کرواتا ہے۔ جس پر پتا چلتا ہے کہ وہ نمبر ڈیفنس کے P.C.O کا ہے۔ وہ مرید خان کو حکم دیتا ہے کہ پورے شہر اور خاص طور پر اس P.C.O کی نگرانی کی جائے اور اسے ڈھونڈنے کے لیے دوسرے ذرائع بھی استعمال کیے جائیں۔ جلال شاہ نگینہ کے جمال شاہ تک پہنچنے سے پہلے اس کو پکڑنا چاہتا ہے' جس کے لیے وہ ڈی آئی جی اکمل خان سے فون پر رابطہ کرنا چاہتا ہے' اسی وقت فون کی گھنٹی بجتی ہے۔

سونیا جلال شاہ سے فون پر بات کرتی ہے لیکن نگینہ کے بارے میں بتانے کی اس میں ہمت نہیں ہوتی اور وہ فون بند کردیتی ہے۔ تارہ پورے 2 ماہ بعد آفس دوبارہ جوائن کرلیتی ہے لیکن اسے اسد کا رویہ پہلے سے مختلف محسوس ہوتا ہے' جس پر وہ تشویش میں مبتلا ہوجاتی ہے۔ سرفراز صاحب فون کرکے تارہ کے دوبارہ آفس جوائن کرنے کی اطلاع بیگم حاجرہ تیمور کو دے دیتے ہیں۔

نائلہ اسد کے ساتھ لائبہ کو مبارک باد دینے گھر پہنچتی ہے جہاں اشعر نائلہ کو خوش دیکھ کر افسردہ ہوجاتا ہے۔ وہ اسے بھلانے کے لیے اپنے آپ سے عہد کرلیتا ہے۔ نائلہ کے کہنے پر اسد بیگم حاجرہ تیمور سے سدرہ اور بابر کی شادی سے متعلق بات کرتے ہیں' جس پر بیگم حاجرہ بابر کو ملاقات کے لیے گھر بلانے کا کہتی ہیں۔ مقررہ وقت پر بابر ان سے ملنے گھر پہنچتا ہے تو وہ اپنے سامنے سلطان کو دیکھ کر حیرت زدہ رہ جاتی ہیں۔

بابر بیگم تیمور کو شیشے میں دیکھ کر بلیک میل کرتا ہے کہ اگر وہ سدرہ کی اس کے ساتھ شادی پر راضی نہ ہوئیں تو وہ ان کے ماضی کی تمام باتیں افشاء کردے گا۔ بیگم تیمور اس کی بات سن کر پریشان ہوجاتی ہیں۔

نگو فضلو بابا کے ساتھ PCO سے فون کرنے کسی مارکیٹ تک آتی ہے فضلو بابا اسے وہاں چھوڑ کر کسی دکان میں چلے جاتے ہیں اس دوران نگینہ کی نظر ٹریفک میں موجود گاڑی میں بیٹھے جمال اور اس کے ساتھی پر پڑتی ہے اور وہ ایک رکشے میں بیٹھ کر ان کا پیچھا کرنا شروع کردیتی ہے۔

وکیل صاحب جمال کو بتاتے ہیں کہ 2 دن بعد پراپرٹی کے معاملات حل ہوجائیں گے جمال یہ خوشخبری جلال شاہ کو فون پر سناتے ہیں وہ خوشی کا اظہار کرتا ہے اور اس کی واپسی کے لیے ٹکٹ بک کروانے کا کہتا ہے۔

جلال شاہ نگینہ کو پکڑنے کے لیے ڈی آئی جی اکمل خان کی مدد لینے کا فیصلہ کرتے ہوئے ان کے گھر پہنچتا ہے اور فرضی کہانی سناتے ہوئے نگینہ پر الزام لگاتا ہے کہ وہ حویلی سے زیورات چوری کرکے بھاگی ہے اکمل خان اس لڑکی کو پکڑنے کی حامی بھر لیتے ہیں۔ سونیا یہ تمام باتیں سن لیتی ہے' جس سے نگینہ کی بتائی ہوئی باتوں کی تصدیق ہوجانے کے بعد وہ اس کی مدد کے لیے پریشان ہوجاتی ہے۔

لائبہ سب گھر والوں سے ملنے کے بعد لندن جانے کے لیے جہاز میں سوار ہوتی ہے' لندن ایئرپورٹ پر اسے پروفیسر نقوی کے دوست پروفیسر البرڈ ہیوگو کو ریسو کرنا ہوتا ہے۔

یہ تھا گزشتہ اقساط کا خلاصہ
(اب آگے پڑھیے)

''پلیز میم'' ایک نرم اور شیریں آواز کے مخاطب پر وہ چونک کر پلٹی تھی ایک خوبصورت ایئر ہوسٹس لبوں پر دلنشیں مسکراہٹ سجائے ہاتھوں میں بھیگے ہوئے تولیوں کی ٹرے لیے کھڑی تھی۔

''شکریہ'' لائبہ نے ایک تولیہ کا پیس اٹھالیا تھا۔ اس کے ساتھ بیٹھی اُدھیڑ عمر کی خاتون پہلے ہی تولیے کے گیلے ٹکڑے سے چہرہ اور ہاتھ پونچھنے میں مصروف تھی۔ تو بیہ نے بھی چہرے پر چھائے ملال کے احساس کو خوشبودار گیلے ٹکڑے میں جذب کرنے کی کوشش شروع کردی تھی۔

چہرہ پونچھ لینے کے بعد تولیا واپس ایئر ہوسٹس کی ٹرے میں ڈالنے کے بعد اس نے سرسری سی نگاہ جہاز

میں موجود مسافروں پر ڈالی تھی۔

اس کی بالکل ساتھ والی سیٹ پر ایک 35-30 سال کی خوش شکل اور فیشن ایبل خاتون بیٹھی تھی جدید طرز کے کٹے ہوئے بال اس کے گندمی چہرے پر بے حد بھلے معلوم ہو رہے تھے اس کے انداز و اطوار میں موجود ٹھہراؤ اور رکھ رکھاؤ اس کے تعلیم یافتہ اور کسی اچھی پوسٹ پر فائز ہونے کا پتہ دے رہا تھا۔ گہرے ٹراؤزر لائٹ پنک شرٹ اور گردن کے گرد لپٹا گہرے اور پنک اسکارف اس کی شخصیت کو ایک وقار بخش رہا تھا۔

اپنے جانب لائبہ کو اس قدر انہماک سے دیکھتے دیکھ کر اس کے چہرے پر ناگواری کے اثرات کے بجائے اس کے لبوں پر دوستانہ مسکراہٹ بکھر گئی تھی۔

بے اتنے غور سے کیا دیکھ رہی ہو؟ اس نے رواں انگریزی میں سوال کیا تھا۔

''اوہ سوری'' لائبہ سٹ پٹا کر بولی تھی۔ ''باہر دیکھتے دیکھتے تھک گئی تھی تو سوچا اندر موجود لوگوں کا جائزہ لیا جائے مگر لگا ہیں آپ کی خوبصورت شخصیت سے آگے بڑھی ہی نہیں۔''

''بہت اچھا بولتی ہو'' وہ خاتون خوش دلی سے مسکرائی۔ ''تمہارا یہ ملول اور متفکر چہرہ اس بات کا غماز ہے کہ تم پہلی بار ملک سے باہر جا رہی ہو۔'' اس بار اس خاتون نے اردو میں بات کا آغاز کیا تھا۔

جی! اور آپ؟ لائبہ ہمیشہ ہی اپنی ذات پر گفتگو کرنے سے گھبراتی اور کتراتی تھی اس ہی لیے فوراً ہی ان کی ذات کی طرف پلٹ گئی تھی۔

''میں 13 سال بعد وطن آئی تھی۔'' اس خاتون نے گہری سانس لیتے ہوئے جواب دیا۔ ''فادر کے انتقال پر اب واپس جا رہی ہوں' شاید ہمیشہ کے لیے۔''

کیوں؟ لائبہ نے بے ساختہ پوچھا تھا۔

''کیونکہ اب یہاں میرا کوئی بھی نہیں ہے۔'' اس خاتون نے سرسری سے لہجے میں جواب دیا۔

آپ کی والدہ..... بہن بھائی..... کوئی بھی نہیں؟ لائبہ کے لہجے سے حیرت ہویدا تھی۔

ماں کا انتقال 10 سال قبل اُس وقت ہو گیا تھا جب انہیں میری شادی کی خبر ملی تھی میرے والد نے اُن کی موت کا مجھے ذمہ دار ٹھہراتے ہوئے مجھ سے ہر طرح کا رابطہ اور رشتہ توڑ لیا تھا اُن کے انتقال پر میں زبردستی آئی تھی' مگر میرے دونوں بھائیوں اور بہن نے مجھ سے ملنے سے انکار کر دیا چنانچہ اب واپس جا رہی ہوں۔''

مگر یہ سب کیسے ممکن ہے؟ آپ کے بھائی..... بہن وہ سب؟ لائبہ نے حیرت سے دریافت کیا۔

''وہ سب اپنے موقف پر ڈٹے ہوئے ہیں' مجھے اُن سے کوئی شکایت نہیں ہے۔'' وہ خاتون لائبہ کی طرف دیکھ کر مسکرائی۔ ''میں اپنے فیصلے پر قائم ہوں اور اپنی دنیا میں خوش'' وہ ایک بار پھر مسکرائی پر اس کی مسکراہٹ سے جھلکتے ملال کو لائبہ نے بڑے واضح انداز میں محسوس کیا تھا۔

''وہاں لندن میں میرا ایک صاف ستھرا خوبصورت اپارٹمنٹ ہے' میرا شوہر اور میری دو بیٹیاں ہم سب ایک مطمئن اور خوشگوار زندگی گزار رہے ہیں۔''

''مجھے یہ جان کر خوشی ہوئی۔'' لائبہ نے سچے لہجے میں جواب دیا۔

''ہم اتنی دیر سے بات کر رہے ہیں'' چند لمحوں بعد وہ خاتون چونکتے ہوئے بولی۔ پر ہم نے ایک دوسرے سے اپنا تعارف تو کروایا ہی نہیں''

''ارے ہاں'' لائبہ کو بھی یاد آیا۔

''ہم خواتین کے لیے جو یہ کہا جاتا ہے کہ رانگ نمبر پر بھی ہم گھنٹوں بات کر سکتے ہیں تو یہ کچھ ایسا غلط بھی نہیں ہے۔'' وہ خاتون ہلکی ہنسی کے ساتھ بولی۔ ''تو چلو اس سے پہلے کہ ہم پھر لمبی چوڑی گفتگو میں مصروف ہو جائیں اپنا تعارف کروا دیتے ہیں۔''

''مجھے مسز پرکاش بھون کہتے ہیں۔'' اُس نے مصافحے کے لیے لائبہ کی طرف ہاتھ بڑھایا۔

''آپ ہندو ہیں؟'' لائبہ بے ساختہ پوچھ بیٹھی تھی۔ اس کی آواز سے حیرت کا اظہار ہو رہا تھا۔

''نہیں'' وہ پر اعتماد لہجے میں بولی۔ ''میں مسلمان ہوں اور میرا نام آمنہ ہے پر میرے شوہر پرکاش بھون ہندو مت سے تعلق رکھتے ہیں وہ ایک انڈین تھے۔ پر اب ہم دونوں انگلش نیشنل

بچے کو کار میں تنہا نہ چھوڑیں

آپ کا بچہ گاڑی کی اگلی یا پچھلی سیٹ پر سو رہا ہے اور آپ سوچ رہی ہیں کہ آپ اسٹور کے سامنے گاڑی کھڑی کر کے فوراً اپنی مطلوبہ شے خرید کر واپس آ جائیں۔ آپ کا خیال ہے کہ میں جلد کر لوں گی اور آخر اتنی سی دیر میں بچے کو کیا نقصان پہنچ سکتا ہے؟ لیکن یہ اس سے کہیں زیادہ خطرناک ہے جتنا آپ سوچ رہی ہیں۔ ہر سال بہت سے بچے اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں کیونکہ وہ کار میں اکیلے چھوڑ دیے جاتے ہیں اور والدین اپنی اس حرکت کے نقصانات سے واقف نہیں ہوتے۔ لوگ نہیں جانتے کہ کار کس قدر تیزی سے گرم ہو جاتی ہے حتیٰ کہ معتدل درجہ حرارت میں بھی بند گاڑی کا ٹمپریچر صرف 10 منٹ کے اندر اندر باہر کے ٹمپریچر کے مقابلے میں 19 ڈگری زیادہ بڑھ سکتا ہے۔ بند گاڑی کے بڑھے ہوئے درجہ حرارت میں بچے کو ہیٹ اسٹروک ہونے کا خطرہ کئی گنا بڑھ جاتا ہے اور یہ اس کی موت کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ اس لیے والدین کو چاہیے کہ ایسے کسی بھی حادثے سے بچاؤ کے لیے بچے کو گاڑی میں اکیلا چھوڑ کر جانے کا خطرہ ہرگز مول نہ لیں' کہیں ایسا نہ ہو کہ ایک چھوٹی سی لاپروائی زندگی بھر کے پچھتاوے کا سبب بن جائے۔

ہیں۔"

"او.....اچھا" لائبہ نے کچھ سمجھتے اور کچھ نہ سمجھتے ہوئے سر ہلایا۔ "مطلب آپ مسلم ہیں اور آپ کے شوہر ہندو؟"

"ہوں۔" آمنہ پرکاش نے اثبات میں سر ہلایا۔

"اور بچے؟" نا چاہتے ہوئے بھی لائبہ پوچھ بیٹھی تھی۔

"ابھی تو بچے چھوٹے ہیں۔" آمنہ نے لاپروائی سے کاندھے اُچکاتے ہوئے کہا۔

"جب وہ بڑے ہوں گے تو انہیں اختیار ہوگا کہ جو چاہے مذہب اختیار کر لیں۔"

لائبہ نے حیران نظروں سے آمنہ کی طرف دیکھا۔

"چلو اب اپنا تعارف کرواؤ" وہ بے تکلفی سے لائبہ سے مخاطب ہوئی۔

"مجھے لائبہ کہتے ہیں" لائبہ نے جلدی سے جواب دیا۔ "لائبہ جلیل ابراہیم۔"

"پی ایچ ڈی کے لیے لندن یونی ورسٹی سے مجھے اسکالرشپ ملا ہے..... میں اسی مقصد کے حصول کے لیے وہاں جا رہی ہوں۔"

"Good" آمنہ خوش دلی سے مسکرائی۔ "ڈاکٹریٹ کے لیے جا رہی ہو؟"

"جی" لائبہ نے انکساری بھرے لہجے میں کہا۔

"تمہیں ایک مزے کی بات بتاؤں" آمنہ نے مسکراتے ہوئے رازداری سے کہا۔

"13 سال قبل میں بھی بالکل تمہاری ہی طرح اعلیٰ تعلیم کے لیے لندن گئی تھی۔"

"اچھا" لائبہ نے حیرانی سے دریافت کیا۔ "آپ کیا کرنے گئی تھیں؟"

"میں ایم بی اے کے لیے گئی تھی' وہیں میری ملاقات پرکاش سے ہوئی اور تعلیم مکمل ہوتے سے پہلے ہی مجھے اس سے عشق ہو گیا۔" وہ ہلکی آواز میں ہنسی اور "ایم بی اے سے پہلے ہم نے شادی کر لی۔"

"اچھا" لائبہ نے پلکیں جھپکائیں۔

"میں پرکاش کو پا کر بے حد خوش تھی' پر اس خوشی میں ایک ملال بھی شامل ہو گیا تھا۔" آمنہ یا تو واقعی بے حد باتونی تھی یا سفر کی اکتاہٹ کو کم کرنے کی خاطر مسلسل بول رہی تھی۔ "جانتی ہو وہ ملال کس بات کا تھا۔" لمحہ بھر کو رک کر اس نے لائبہ سے سوالیہ انداز میں پوچھا اور پھر خود ہی سر ہلا کر جواب دینے لگی۔ "میری شادی کی خبر سن کر میری ماں کو ہارٹ اٹیک ہو گیا تھا اور دل کا یہ دوسرا دورہ جان لیوا ثابت ہوا تھا۔"

"اوہ" لائبہ نے افسوس سے سر ہلایا۔ "بہت افسوس کی بات ہے۔"

افسوس کی بات یہ نہیں کہ میری شادی کی خبر سن کر میری ماں فوت ہو گئی بلکہ افسوسناک بات تو یہ ہے کہ میرے تمام خاندان نے اس موت کا ذمہ دار مجھے قرار دے کر سزا کے طور پر مجھ سے ہر قسم کا تعلق اور رابطہ ختم کر دیا۔"

جانتی ہو کیوں؟ آمنہ نے پھر لائبہ سے سوال کیا۔

"صرف اس لیے کہ میں نے ایک غیر مذہب سے تعلق رکھنے والے شخص سے شادی کی ہے....." آمنہ نے کرب اور غصے بھرے لہجے میں کہا۔ "کہتے ہیں کہ مذہب سب کا پرسنل معاملہ ہے..... اس میں کسی کو دخل نہیں دینا چاہیے مگر جب جس کو جہاں موقع ملتا ہے دوسروں کے اس پرسنل معاملے میں خوب ٹانگ اڑاتا ہے۔" آمنہ نے دل جلے انداز میں اپنی بات مکمل کی۔

"جب ہم دونوں کو اس شادی پر اعتراض نہیں تھا تو پھر کسی اور کو بھی اعتراض کرنے اور نکات اٹھانے کا کیا حق ہے..... میں نے بھی کہہ دیا تھا میں اپنے شوہر کے ساتھ بہت خوش ہوں تم لوگوں کو نہیں ملنا تو نہ ملو" آمنہ نے نشیلے لہجے میں بتایا۔ "پر پچھلے ہفتے پاپا کی ڈیتھ کی خبر سن کر میں برداشت نہیں کر سکی اور اُن کا آخری دیدار کرنے چلی آئی مگر میرے بہن بھائیوں نے مجھے یہ موقع بھی نہیں دیا اور میرے آنے سے قبل ہی انہیں سپردِ خاک کر دیا گیا۔

میں اُن سے پوچھتی رہی کہ آخر میں نے ایسا کیا گناہ کیا ہے؟ پر وہ سب میری شکل دیکھنے کے بھی روادار نہیں تھے سو بددل ہو کر اب میں واپس جا رہی ہوں۔"

"یہ سب سن کر افسوس ہوا" لائبہ نے دھیمے لہجے میں کہا۔

"مجھے اُن سب کی چھوٹی سوچ اور چھوٹے ذہنوں پر افسوس ہے۔" آمنہ نے رحم بھرے انداز میں سر ہلایا۔ "اگر میں نے کسی غیر مذہب شخص سے شادی کر لی تو بھلا ایسا کون سا جرم کر لیا ہے؟ پر انہیں کون سمجھائے خیر چھوڑو ان باتوں کو مجھے کوئی افسوس نہیں ہے اگلے وقتوں کے ہیں لوگ انہیں کچھ نہ کہو۔" وہ کھوکھلے انداز میں ہنسی۔ "تم اپنے بارے میں کچھ اور بتاؤ۔"

"میرے والد کا انتقال ہو چکا ہے۔ ہم تین بہنیں اور ہماری امی اپنے دادا اور چچا کے ساتھ رہتی ہیں۔" لائبہ نے بتایا۔

"اوہ اچھا" آمنہ پرکاش نے سر ہلایا۔ "تم صرف تین بہنیں ہی ہو بھائی کوئی نہیں۔"

"جی" لائبہ نے سر جھکا کر جواب دیا۔ "بڑی بہن نائلہ آپا کی شادی ہو گئی ہے۔ پھر میں ہوں اور میرے بعد..... دانیہ وہ ابھی نویں جماعت میں ہے۔"

"وہ تو پھر ابھی چھوٹی ہوئی" آمنہ نے تبصرہ کیا۔

"جی" لائبہ نے سر ہلایا "جمیل چچا اور صفیہ چچی کے صرف بیٹے ہیں بڑے عدیل بھائی..... اور چھوٹا نبیل جو دانیہ سے دو سال بڑا ہے اور اس سال میٹرک کا امتحان دے گا۔"

"اچھا اچھا" آمنہ نے دلچسپی سے سر ہلایا۔ "اور کون ہے گھر میں؟"

"ہمارے دادا ابا" لائبہ کے لہجے میں پیار اور فخر سمٹ آیا۔ "خلیل ابراہیم احمد بہت تعلیم یافتہ اور قابل انسان ہیں 19 سالوں تک ایک اسکول کے ہیڈ ماسٹر رہے ہیں' بے حد روشن خیال اور فراخ نظر انسان ہیں اگر وہ ساتھ نہ دیتے تو میں کبھی بھی باہر جا کر پڑھنے کا حوصلہ نہیں کر سکتی تھی اور شاید امی مجھے جانے نہ دیتیں۔"

"اچھا" آمنہ مسکرائی "اس کا مطلب ہے تمہارے دادا بہت اچھے ہیں۔"

"جی بہت ہی اچھے ہیں" لائبہ پیار بھرے لہجے میں بولی تھی۔

ایک ایئر ہوسٹس لنچ کی ٹرالی گھسیٹتی ہوئی چلی آ رہی تھی وہ دونوں باتوں کا سلسلہ بھول کر لنچ کی طرف متوجہ ہو گئی تھیں۔

آمنہ پرکاش کی باتوں اور رفاقت میں لائبہ کا سفر بے حد اچھا گزر رہا تھا۔ وہ پورے راستے اپنے شوہر اور اپنی بیٹیوں نجلا اور صبا کے بارے میں باتیں کرتی رہی تھی اس کا شوہر آکاش بھون ایک بڑی فرم میں کلیدی پوسٹ پر فائز تھا جبکہ وہ خود ایک سرکاری بینک میں اکاؤنٹینٹ تھی اس کی ہر بات سے بے فکری اور خوشحالی کا اظہار ہوتا تھا۔

"ہم لندن یونیورسٹی سے کچھ ہی فاصلے پر واقع' ہارو۔ اسٹریٹ ٹاؤن میں رہتے ہیں۔"

اُس نے اپنا وزیٹنگ کارڈ اس کی طرف بڑھاتے ہوئے کہا تھا "کسی بھی ویک اینڈ پر فون کر کے آ جانا۔ آکاش اور بچیاں تم سے مل کر بے حد خوش ہوں گے۔"

"جی" لائبہ نے کارڈ لے کر حفاظت سے اپنے ہینڈ بیگ میں رکھتے ہوئے جواب دیا۔ ابھی بہت جلدی تو شاید ممکن نہ ہو' روٹین سمجھ لینے کے بعد یقیناً کسی ویک اینڈ پر آپ سے ملنے ضرور آؤں گی۔"

"مجھے تمہارا انتظار رہے گا" آمنہ نے مسکرا کر کہا۔ "تم سے اپنے شہر کی خوشبو آتی ہے۔" لائبہ نے چونک کر اس کی طرف دیکھا تھا وہ جو اپنے ملک' اپنے شہر' اپنے لوگوں سے جدا ہو کر نئے شہر' نئے لوگوں میں ایڈجسٹ ہو کر خوش اور مطمئن ہونے کی دعوے دار تھی۔ اس کے اندر کہیں اپنی سرزمین اور اپنوں سے بچھڑنے کا ملال انہیں پھر سے پا لینے کی آرزو کی صورت میں پنہاں تھا۔

ایئر پورٹ سے رخصت ہوتے وقت آمنہ نے اُسے گلے لگا کر پیار کیا تھا۔ "تم سے مل کر یوں لگ رہا ہے کہ جیسے اللہ نے مجھے چھوٹی بہن دے دی ہے۔" اس کے لہجے سے ایک عجب سی حسرت اور محبت کا اظہار ہو رہا تھا۔ "اصل میں میرے دونوں بھائی اور بہن مجھ سے بڑے تھے چھوٹا کوئی بھی نہیں تھا تم چھوٹی لگ رہی ہو تو کیوں بہت اچھا لگ رہا ہے۔"

"شکریہ" لائبہ نے پُرخلوص لہجے میں کہا۔ "دیارِ غیر میں آپ کی یہ اپنائیت میرے لیے تسکین اور تقویت کا باعث رہے گی۔ میں آپ کا یہ خلوص ہمیشہ یاد رکھوں گی اور جیسے ہی موقع ملا آپ سے ملنے ضرور آؤں گی۔"

آمنہ پرکاش کے جانے کے بعد لائبہ نے اِدھر اُدھر نظریں دوڑا کر اس شخص کو ڈھونڈنے کی کوشش کی تھی جسے ڈاکٹر پروفیسر ہیوگو نے اُسے ریسیو کرنے کے لیے بھیجا تھا۔ اپنا اکلوتا سوٹ کیس اور ہینڈ کیری گھسیٹتے ہوئے باہر کی جانب چلی آئی تھی۔

تب ہی ایک لمبے قد چھریرے جسم کا ہینڈسم سا لڑکا اس کی طرف لپکا تھا۔

"مس لائبہ جلیل ابراہیم' اس نے دور سے ہاتھ ہلاتے ہوئے اُسے مخاطب کیا تھا۔

"یس" لائبہ تیزی سے اس کی طرف متوجہ ہو گئی تھی۔ "آئی ایم لائبہ جلیل ابراہیم"

"پلیز" آیئے مجھے پروفیسر ہیوگو نے آپ کو لانے کے لیے بھیجا ہے۔" اس نے خالص انگریزی لہجے میں کہا اور آگے بڑھ کر اس کا سوٹ کیس اور ہینڈ کیری تھام لیا وہ کاندھے پر اپنا بڑا چرمی بیگ لٹکائے لیدر

روٹی' اس نعمت کو ضائع ہونے سے بچائیں

گو کہ ہمارے معاشرے میں تقریباً ہر گھر میں ہی گرم چپاتی کھانے کی روایت موجود ہے اور آج بھی اس پر دل و جاں سے عمل کیا جاتا ہے لیکن آسمان سے باتیں کرتی مہنگائی اور آٹے کی روز بروز بڑھتی ہوئی قیمتوں نے اب ایسے چونچلے پورے کرنا خاصا دشوار کر دیا ہے اب ہر خاتون خانہ کی کوشش یہی ہوتی ہے کہ اگر دوپہر کی چپاتیاں کسی وجہ سے بچ جائیں تو انہیں رات میں استعمال کر لیا جائے اور اگر رات کی روٹی رکھی ہوئی ہے تو اسے ناشتے کے وقت کام میں لے آیا جائے۔ بچی ہوئی روٹیوں کو بہت آسانی سے دوبارہ گرم کر کے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ رات کی چپاتی کو پانی سے گیلا کر کے توے پر گرم کریں اور ہلکا سا گھی یا تیل کا چھینٹا دے دیں' مزیدار اور کرسپی پراٹھا تیار ہو جائے گا۔ اس کے اوپر چاٹ مصالحہ چھڑک دیں تو اس روٹی کو آپ اسنیک کے طور پر بھی کھا سکتی ہیں۔ آپ چپاتی کو مائیکرو ویو اوون میں گرم کر کے بھی دوبارہ استعمال کر سکتی ہیں رزق اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمت ہے اسے حتی الامکان حد تک ضائع ہونے سے بچائیں۔

کوٹ کی جیبوں میں ہاتھ ڈالے اس کے پیچھے چلتی ایئر پورٹ کی عمارت سے باہر نکل آئی تھی۔

باہر نکلتے ہی خنک ہوا کے تیز جھونکوں نے اس کا سواگت کیا تھا۔ دھند میں لپٹا خوبصورت شہر اسے ویگم کہتا محسوس ہوا تھا۔

آنے والے اجنبی نے اس کا سوٹ کیس اور ہینڈ کیری ڈگی میں رکھا۔

''آیئے'' اب کے اس نے اسے اردو میں مخاطب کیا تھا۔ اس کی گندمی رنگت اور سیاہ دلکش آنکھوں سے ثوبیہ کو اندازہ ہو گیا تھا کہ اس کا تعلق یقیناً پاکستان سے ہے۔

''آپ بھی پاکستانی ہیں'' اس نے اپنائیت بھری مسکراہٹ سے پوچھا۔

''نہیں'' وہ دوستانہ مسکراہٹ کے ساتھ بولا۔ ''میرا تعلق انڈیا سے ہے۔ آئی ایم سریش اوبرائے فرام دہلی انڈیا۔'' اس نے جیب سے اپنا آئی ڈی کارڈ نکال کر ثوبیہ کی آنکھوں کے سامنے لہرایا۔ ''میں بھی پروفیسر ہیوگو کا اسٹوڈنٹ ہوں اور فزکس میں ریسرچ کر رہا ہوں۔''

''اچھا'' لائبہ نے سر ہلایا۔ جانے کیوں اس کے انڈین اور ہندو ہونے پر اسے ہلکا سا ملال ہوا تھا۔

''آپ سے مل کر خوشی ہوئی'' اس نے اپنی اندرونی کیفیت کو اندر ہی اندر دبا کر مسکراتے لہجے میں خوشی کا اظہار کیا۔

''مجھے بھی'' وہ اس کی جانب دیکھ کر دلنشین انداز میں مسکرایا۔ ''اب تو ہمارے ممالک کے مابین بھی خاصے اچھے تعلقات کی بنیاد پڑ چکی ہے۔ اب واقعی ہم ایک دوسرے کو دیکھ کر اور مل کر خوشی کا اظہار کر سکتے ہیں۔''

''میرا خیال ہے ملکوں کے مابین خواہ کیسے ہی حالات کیوں نہ ہوں'' لائبہ نے اپنے خیال کا اظہار کرنا ضروری سمجھا تھا۔ ''عام شہری ایک دوسرے کے لیے ہمیشہ ہی خلوص اور خیر سگالی کے جذبات رکھتے ہیں۔''

''یقیناً'' وہ تائید بھرے انداز میں سر ہلاتا ہوا آگے بڑھا اور لائبہ کے لیے فرنٹ سیٹ کا دروازہ کھول دیا۔ لائبہ دروازے کے قریب آ کر رک گئی تھی اس کے تذبذب کو دیکھتے ہوئے وہ جلدی سے بولا تھا۔

''اگر آپ پسند کریں تو بیک سیٹ پر بھی بیٹھ سکتی ہیں'' وہ پھر دلنشین انداز میں مسکرایا۔ ''مجھے آپ کا ڈرائیور بننے میں کوئی اعتراض نہیں ہے۔''

''نہیں یہ بات نہیں ہے۔'' وہ گڑبڑا کر بولی۔ ''دراصل پہلے کبھی......''

''پہلے کبھی آپ اکیلے اپنے شہر سے اتنی دور اس اجنبی شہر میں بھی تو نہیں آئی تھیں۔'' سریش نے جواز پیش کیا۔ ''ہر نئی چیز اور نئی بات سے انسان کا پہلے پہلے پہل بار ہی سابقہ پڑتا ہے۔'' وہ دھیمے انداز میں ہنس دیا۔

''تشریف رکھئے''

اور لائبہ بنا کچھ کہے فرنٹ سیٹ پر دھنس گئی سریش کار کے سامنے سے گزر کر ڈرائیونگ سیٹ کی طرف چلا آیا تھا اور اگلے ہی لمحے ڈرائیونگ سیٹ سنبھال کر اس نے کار اسٹارٹ کر دی تھی اور دیکھتے ہی دیکھتے نئی چم چماتی مرسڈیز ایئر پورٹ کے سائیڈ وے سے نکل کر لندن کی کشادہ اور شفاف روڈ پر بہتے ٹریفک کے اژدھام میں شامل ہو گئی تھی۔

☆......☆

ڈائننگ ہال کے بیچوں بیچ دھری فرنچ گلاس ٹاپ کی بیش قیمت ڈائننگ ٹیبل پر گھر کے سب ہی افراد موجود تھے۔ بیگم حاجرہ تیمور اپنی مخصوص کرسی پر براجمان تھیں جبکہ اُن کے دائیں اور بائیں جانب اسد اور سدرہ موجود تھے' جب سے وہ بابر سلطان سے ملی تھیں۔ سدرہ کی طرف سے اُن کے رویے میں ایک عجب سی سرد مہری آ گئی تھی انہیں غیر محسوس طور پر اس بات کا غصہ تھا کہ پورے شہر میں اُسے سلطان جیسا ناخلف اور بدافعال شخص ہی عشق کرنے کے لیے ملا تھا بظاہر سلطان ایک خوبرو' خوش اخلاق' خوش لباس اور تعلیم یافتہ نوجوان تھا۔ اس کے اندر کے کرتوتوں سے بے چاری سدرہ کیا واقف تھی؟ اس کے سامنے بابر کا جو روپ تھا وہ اسی قابل تھا کہ اُسے دل کی گہرائیوں میں بسا لیا جاتا۔ سو اُس نے یہی کیا تھا شاید وہ کبھی بھی یہ بات نہیں جان پاتی کہ بابر سلطان باقاعدہ ایک پلان کے تحت اس کی طرف بڑھا تھا اور اس کا مطمع نظر اس کی محبت نہیں بلکہ اس کی بے پناہ دولت تھی۔ حاجرہ تیمور یہ بات سمجھ چکی تھیں۔ مگر اُن کی مجبوری یہ تھی کہ وہ اپنی یہ بات کسی کو سمجھا نہیں سکتی تھیں۔ سدرہ بابر کی محبت کا دم بھر رہی تھی جب کہ اسد جب سے اس سے ملے تھے اس کی خوبیوں کے گن گا رہے تھے' بیگم حاجرہ بابر کے دوسرے روپ سلطان سے بھی واقف تھیں اس لیے انہوں نے بابر کے ساتھ سلطان والا رویہ روا رکھا تھا۔ اُن کے سرد اور تحقیر آمیز رویے کے باوجود بابر مایوس نہیں ہوا تھا۔ اس کے پاس ابھی ترپ کے کئی پتے موجود تھے اور وہ جانتا تھا کہ آج نہیں تو کل بیگم تیمور کو اسے داماد کے روپ میں قبول کرنا ہی ہوگا۔

اسی لیے سدرہ کے پوچھنے پر اس نے بڑے امید بھرے لہجے میں جواب دیا تھا۔ ''پہلی نظر میں تو یوں لگا کہ میں تمہاری مام کے معیار پر پورا نہیں اترا لیکن میں مایوس نہیں ہوں آج نہیں تو کل وہ یہ بات تسلیم کر لیں گی کہ اُن کی چہیتی بیٹی کے لیے مجھ سے زیادہ چاہنے والا شوہر مل ہی نہیں سکتا۔''

''واقعی'' سدرہ نے معصومیت سے پلکیں جھپکا کر اس سے پوچھا تھا۔ ''کیا واقعی تم مجھے بے حد چاہتے ہو اور یہ کہ مام جلدی تمہیں پسند کرنے لگیں گی؟؟''

''ہاں' جان'' بابر نے پُریقین لہجے میں جواب دیا تھا۔ اگر جذبہ دل سچا ہو تو منزل آپ ہی آپ سامنے آ جاتی ہے اور تمہارے اس دیوانے کی طلب اور لگن بے حد سچی ہے۔''

لائبہ فطرتاً سادہ لوح اور معصوم تھی کچھ کم عمری کی بھی کم عقلی تھی اس لیے بابر کے سمجھانے کے بعد وہ خاصی مطمئن ہو گئی تھی اور اس نے ماں کے سرد رویے کو محسوس بھی نہیں کیا تھا۔

''نور جہاں' چائے'' بیگم تیمور نے ناشتہ ختم کرنے کے بعد نیپکن سے ہونٹ صاف کرتے ہوئے کہا' نور جہاں مستعدی سے کیتلی کی طرف بڑھی۔

''ایک منٹ نور بی'' نائلہ نے آگے بڑھ کر بیگم تیمور کے سامنے دھرا کپ سا سرا اُٹھا لیا۔

''مام میں آپ کے لیے تازہ چائے لے کر آتی ہوں'' وہ آہستگی سے کچن کی طرف بڑھ گئی تھی اور چند ہی لمحوں بعد وہ گرما گرم بھاپ اڑاتی خوشبودار چائے کا کپ لیے واپس آ موجود ہوئی تھی۔

''یہ لیجئے' تازہ اور عمدہ چائے'' اس نے کپ بیگم تیمور کے سامنے رکھتے ہوئے مسکراتے لہجے میں کہا۔ بیگم تیمور نے غور سے اس کی طرف دیکھا۔ وہ ایک سنجیدہ اور خاموش طبع لڑکی تھی اس کے باوجود ہمیشہ ہی اس کے چہرے پر ایک شادابی اور شگفتگی رہتی تھی مگر آج اس کے چہرے پر ایک عجب سی پژمردگی چھائی ہوئی تھی۔

کل رات وہ اپنی بہن کو سی آف کرنے اسد کے ساتھ ایئر پورٹ گئی تھی وہاں سے واپس آنے کے بعد اس کی طبیعت کچھ عجیب گری گری سی محسوس ہو رہی تھی اپنے تئیں تو نائلہ کئی دنوں سے ایک تھکاوٹ کا احساس محسوس کر رہی تھی۔ پر کل رات سے واپسی کے بعد سے اس کی یہ تھکاوٹ اور طبیعت کی گراوٹ دوسرے لوگ بھی محسوس کر سکتے تھے۔

پہلے تو بیگم تیمور نے سوچا تھا شاید بہن کی جدائی کا ملال تھکن بن کر وجود پر چھا گیا ہے پر اس وقت اُسے دیکھ کر وہ سوچ رہی تھیں کہ بہن سے جدائی کے غم کے علاوہ بھی کوئی تکلیف ہے کوئی بیماری یا روگ ہے جو نائلہ کو زرد کر رہا ہے۔ اس کی پھیکی رنگت اور نڈھال سے انداز نے انہیں فکرمند کر دیا تھا۔

''نائلہ'' انہوں نے اُسے غور سے دیکھتے ہوئے پوچھا تھا۔ ''تم ٹھیک تو ہو؟''

''جی'' نائلہ نے حیرت سے ساس کی طرف دیکھا تھا۔ بیگم تیمور کے اس سوال پر اسد نے بھی بے ساختہ اس کی طرف دیکھا تھا اور انہیں بھی اس کے شاداب شگفتہ چہرے پر ایک زردی کا سا احساس ہوا تھا۔

''شاید بہن سے جدائی کا ملال لیا ہے'' اسد نے دل میں سوچا تھا۔

''تمہاری طبیعت تو ٹھیک ہے؟'' نائلہ کو حیرانی سے پلکیں پٹ پٹاتے دیکھ کر بیگم تیمور نے اپنے سوال کو مزید وضاحت کے ساتھ بیان کیا تھا۔

''جی بالکل ٹھیک ہوں۔'' نائلہ نے جھجکتے جھجکتے لہجے میں جواب دیا تھا۔ طبیعت بھی بالکل ٹھیک ہے۔''

''لیکن تمہارے انداز و اطوار سے تو یہ محسوس نہیں ہو رہا'' بیگم تیمور نے اُسے غور سے دیکھتے ہوئے کہا۔ ''چہرہ کس قدر زرد ہو رہا ہے۔''

''آپ ٹھیک کہہ رہی ہیں مام'' سدرہ نے بھی نائلہ کو غور سے دیکھتے ہوئے ماں کی بات کی تائید کرتے ہوئے پریشانی سے سر ہلایا۔ ''بھابی کی طبیعت ٹھیک نہیں لگ رہی' ہمیں فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہیے۔''

تب ہی ڈور بیل کی آواز نے گفتگو کا یہ سلسلہ منقطع کر دیا تھا۔

دیکھتی ہوں کون ہے'' نور جہاں تیزی سے لاؤنج کی طرف بڑھ گئی تھی۔

''بھابی کچھ کھاتی پیتی بھی تو نہیں ہیں'' نور جہاں کے جانے کے بعد سدرہ نے پھر سے گفتگو کا سلسلہ وہیں سے جوڑا جہاں سے ٹوٹا تھا۔ ''اب بھی دیکھئے سب ناشتہ کر رہے ہیں اور وہ گرم چائے بناتی پھر رہی تھیں۔''

''حالانکہ یہ کام تو میں بھی کر سکتی ہوں'' نور جہاں نے دوبارہ سے ڈائننگ ہال میں داخل ہوتے ہوئے لائبہ کی بات کو آگے بڑھایا۔ اس کے ساتھ خالہ خیرن برقع کا نقل دبائے مسکراتے چہرے کے ساتھ موجود

مشرومز احتیاط سے استعمال کریں

آپ سبزیاں شوق سے کھاتے ہیں اور سرخ گوشت سے آپ کو الرجی ہے لیکن آپ گوشت میں موجود غذائی خصوصیات سے بھی مستفید ہونا چاہتے ہیں تو مشرومز کے بارے میں سوچیے۔ مشرومز کم کیلوریز اور کم کولیسٹرول کے حامل ہوتے ہیں اور چکنائی اور سوڈیم سے آزاد ہوتے ہیں۔ یہ سوپ اور اپی ٹائزر کے لیے آئیڈیل سبزی ہے۔ یہ آپ کی اپنی پسند پر منحصر ہے کہ آپ اسے مین کورس کی کسی ڈش میں شامل کریں یا پھر پزا اور سینڈوچ کی فلنگ اور ٹاپنگ کے لیے استعمال کریں لیکن خیال رہے کہ مشرومز کی کچھ اقسام زہریلی ہوتی ہیں اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ جو مشرومز استعمال کر رہی ہیں وہ زہریلے نہیں ہیں۔ یہ جانچنے کے لیے کہ مشرومز زہریلے ہیں یا نہیں انہیں پکانے کے دوران سوس پین میں ایک سکہ ڈال دیں۔ اگر مشرومز زہر آلود ہوں گے تو سکے کا رنگ سیاہ ہو جائے گا۔ زیادہ بہتر یہ ہے کہ آپ کھلے مشرومز خریدنے کے بجائے سپر مارکیٹ سے پیکٹ یا ٹن میں محفوظ مشروم خرید کر استعمال کریں۔

تھیں۔

"آداب بیگم صاحبہ" انہوں نے آگے بڑھ کر بیگم تیمور کی خدمت میں کورنش پیش کیا۔ "مزاج کیسے ہیں؟"

"اوہ..... خیر النساء؟" بیگم تیمور نے نخوت بھری نظروں سے خالہ خیرن کی طرف دیکھا۔ وہ کام نکل جانے کے بعد لوگوں کو پہچاننے کی عادی نہیں تھیں مگر اس وقت نائلہ اور نور جہاں کی موجودگی میں وہ خیر النساء کے ساتھ زیادہ بے رخی کا مظاہرہ نہیں کر سکتی تھیں اس لیے کاروباری خوش اخلاقی سے بولیں۔

"کیسی ہو خیر النساء؟ کہاں ہو؟ بہت دنوں بعد نظر آئیں؟"

"جی بیگم صاحبہ بس کچھ مصروف ہی تھی..... بھانجی کے پاس کورنگی چلی گئی تھی۔"

"سلام خیرن خالہ" نائلہ محبت بھرے انداز میں آگے بڑھی "آپ کیسی ہیں؟"

"ارے بٹیا بس اللہ کا کرم ہے" خالہ خیرن خوش دلی سے بولیں۔ "اللہ تمہیں خوش و آباد رکھے..... کیسی ہو؟"

"اللہ کا کرم ہے آپ کی دعائیں ہیں۔" نائلہ مسکرائی۔ "آپ بیٹھئے میں آپ کے لیے چائے لاتی ہوں۔"

"دلہن بیگم آپ بیٹھئے" نور جہاں نے تحکم بھرے لہجے میں گزارش کی۔ "خالہ خیرن کے لیے میں خود چائے لے آؤں گی دیکھئے تو کیسی زرد ہو رہی ہیں۔"

کیا ہوا نائلہ کو؟ خالہ خیرن نے چونک کر نائلہ کی طرف دیکھا اس کا پھول سا چہرہ قدرے کمہلایا ہوا لگ رہا تھا۔

"پتہ نہیں آج کل طبیعت کچھ گری گری سی رہنے لگی ہے" آخر کار نائلہ کو خرابی طبیعت کا اظہار کرنا ہی پڑا تھا۔ "کبھی کبھی چکر سے آجاتے ہیں"

"اسد ڈاکٹر کو فون کرو" بیگم تیمور نے متفکر لہجے میں اسد کو حکم دیا۔

"ذرا ٹھہریے۔" خالہ خیرن نائلہ کو غور سے دیکھتے ہوئے جلدی سے بولیں۔ "بٹیا کی بیماری کو ہم نے محسوس کر لیا ہے۔ اب کسی ڈاکٹر کو بلانے کی ضرورت نہیں" ہمیں اندازہ ہو گیا ہے کہ بٹیا کو کیا بیماری لاحق ہے۔"

"تمہیں کیسے اندازہ ہو گیا؟ بیگم تیمور نے مشکوک لہجے میں دریافت کیا۔

"بیگم صاحبہ اک عمر اسی دشت کی سیاحی کی ہے۔" وہ ماہرانہ انداز میں مسکرائیں۔ "یقین نہ ہو تو نور جہاں سے پوچھ لیجئے اس کام سے پہلے برسہا برس یہی کام کیا ہے۔"

مطلب؟ بیگم تیمور اب بھی کچھ سمجھ نہیں سکی تھیں۔

"مطلب یہ کہ ہم تو ایک نظر ڈال کر ہی اصل حال بتا سکتے ہیں" خالہ خیرن نے فخریہ انداز میں کہا۔ "نائلہ بٹیا کو دیکھتے ہی بیماری ہماری سمجھ میں آگئی تھی۔"

بیماری؟ بیگم تیمور نے مضطرب لہجے میں دوہرایا۔ "بھلا نائلہ کو کیا بیماری ہو سکتی ہے؟"

"ایسی بیماری جو شادی کے بعد ہر خوش نصیب لڑکی کو لگتی ہے۔" خالہ خیرن معنی خیز انداز میں ہنسیں۔ "ارے بھائی کوئی پریشانی کی بات نہیں ہے بلکہ خوشی کی بات ہے۔ آپ دادی بننے والی ہیں۔"

اسد نے بے ساختہ چونک کر نائلہ کی طرف دیکھا تھا اور نائلہ نے جلدی سے نگاہیں جھکا لیں تھیں۔

"تم..... تمہارا مطلب ہے کہ.....؟" بیگم تیمور کا منہ کھلا کا کھلا رہ گیا تھا۔

"جی" خالہ خیرن نے پر یقین انداز میں سر ہلایا۔ "میرا مطلب وہی ہے جو آپ سمجھ رہی ہیں۔"

"پر تم یہ بات اتنے یقین سے کس طرح کہہ سکتی ہو؟" بیگم تیمور کا دل تنکے کی طرح لرز کر رہ گیا تھا۔

"بیگم صاحبہ ہم تو لفافہ دیکھ کر مضمون بھانپ لینے کے ماہر ہیں۔" خالہ خیرن جلدی سے بولیں "اور اگر آپ حکم دیں تو دو اور دو چار ابھی معاملہ صاف کیے دیتے ہیں۔" خالہ خیرن نائلہ کی طرف بڑھیں۔ "بٹیا ذرا چلو تو اندر کمرے میں۔"

بیگم تیمور نے غیر محسوس طریقے سے آنکھ سے اشارہ کیا اور نور جہاں تیزی سے آگے بڑھی۔ "ہاں دلہن بیگم ذرا کمرے میں چلیے۔"

اسد اور سدرہ خاموشی سے کوئی بات سمجھے بنا یہ تماشہ دیکھ رہے تھے۔

نور جہاں خالہ خیرن کے ساتھ نائلہ کو لیے اندرونی کمروں میں سے ایک کی جانب بڑھ گئی تھیں۔

بیگم تیمور کے سامنے دھری چائے کی گرما گرم پیالی سے اب بھاپ اڑنا بند ہو چکی تھی یعنی کہ چائے ٹھنڈی ہو رہی تھی۔ مگر وہ چائے کی طرف متوجہ نہیں تھیں ان کی پوری توجہ اس جانب تھی جس جانب ابھی چند لمحوں قبل خالہ خیرن نائلہ کو لے کے گئی تھیں۔

ان کے دل میں عجب سی ادھیڑ بن ہو رہی تھی۔ خالہ خیرن جو بات کہہ رہی تھیں وہ وہ بات سمجھ چکی تھیں اور نائلہ کی ظاہری حالت ان کی بات کی سو فیصد تصدیق کر رہی تھی انہیں اپنی لاپرواہی اور بے نیازی پر حیرت ہو رہی تھی۔ شادی کے بعد وہ شادی کے اس نتیجے کی طرف سے اتنی بے خبر کیوں ہو بیٹھی تھیں گو کہ انہوں نے خود سے اسد اور نائلہ کے ازدواجی رشتے میں کوئی دیوار کھڑی کرنے کی کوشش نہیں کی تھی مگر انہیں تارہ کی طرف سے پوری امید تھی کہ وہ اپنے کردار اور عمل سے اسد اور نائلہ کے جسم و دل کو کبھی ملنے نہیں دے گی مگر ان کی امید ٹوٹ گئی تھی شاید تارہ کی تمام کوششیں بھی ناکام ہو گئی تھیں۔ نائلہ کی یہ کیفیت اس بات کا ثبوت تھی کہ اسد اور اس کے مابین نہ صرف ازدواجی تعلق قائم ہو چکا ہے بلکہ اب اس تعلق کا پھل اولاد کی صورت سامنے آنے والا ہے۔

"بہت بہت مبارک ہو بیگم صاحبہ" نور جہاں پر مسرت لہجے میں کہتی اندر داخل ہوئی اس کے پیچھے خالہ خیرن دمکتے چہرے کے ساتھ موجود تھیں۔

"ہم نے کچھ غلط تو نہیں کہا تھا۔" وہ پر یقین لہجے میں بولیں۔ "لیجئے اب تو تصدیق بھی ہو گئی..... آپ کو مبارک ہو آپ دادی بننے والی ہیں۔"

اسد نے نگاہ اٹھا کر نائلہ کی طرف دیکھا وہ نور جہاں اور خالہ خیرن کے پیچھے سر جھکائے چور سی بنی کھڑی تھی۔

"اسد میاں مبارک ہو" خالہ خیرن اسد کی طرف متوجہ ہوئیں۔ "آپ خیر سے باپ بننے والے ہیں' نائلہ بٹیا امید سے ہیں۔"

مطلب؟ سدرہ نے وضاحت طلب نظروں سے پہلے نائلہ کی طرف پھر ماں کی طرف دیکھا۔ "آپ دادی بھیا باپ اور میں؟"

"آپ پھوپھی بننے والی ہیں۔" نور جہاں نے مسکرا کر اس کا ادھورا جملہ پورا کیا۔ "اللہ مبارک کرے برسوں بعد اس گھر میں یہ خوشی آئی ہے۔"

کیوں بیگم صاحبہ؟ اس نے گم صم بیٹھی بیگم تیمور کو مخاطب کیا۔

کھانوں کو خوش ذائقہ بنائیں

کھانا پکانے کے دوران مصالحوں کا تناسب اور انہیں مناسب حد تک بھوننا کھانے کے ذائقے پر نہایت اثر انداز ہوتا ہے۔ اگر مصالحہ کچا رہ جائے تو ذائقہ بدمزہ ہو جاتا ہے اور اگر زیادہ بھون جائے تو گریوی کی رنگت گہری ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے دیکھنے میں خوشنما نہیں لگتا جبکہ ہلکی سی کڑواہٹ آنے کا بھی امکان رہتا ہے۔ پسے ہوئے مصالحے کو اگر دھیمی آنچ پر فرائی کریں تو اس کے ذائقے اور رنگت میں فرق نہیں آئے گا۔ پیاز کے پیسٹ کو فرائی کرتے ہوئے اسے بہت کم تیل میں فرائی کریں اور اس وقت تک کرتی رہیں جب تک اس کی رنگت ہلکی سنہری نہ ہو جائے ورنہ کچے پیاز کی خوشبو آپ کی ڈش کے ذائقے کو خراب کر دے گی۔ اس کے علاوہ گھر پر ادرک، لہسن پیسٹ یا ہری مرچوں کا پیسٹ تیار کرتے ہوئے اس میں ایک چائے کا چمچہ گرم تیل اور تھوڑا سا نمک شامل کر دیں تو اس کا ذائقہ جلدی خراب نہیں ہوگا اور دیر تک تازہ رہے گا۔

''آں..... ہاں'' بیگم تیمور یوں چونکیں جیسے گہری نیند سے ابھی ابھی جاگی ہوں۔ ''ہاں یہ تو بڑی خوشی کی بات ہے۔''

''سب سے پہلے یہ خوشی کی خبر میں نے دی ہے'' خالہ خیرن نے اپنے نمبر بنائے۔ ''انعام لیے بغیر نہیں جاؤں گی۔''

''ہاں ہاں ضرور'' بیگم تیمور بہ مشکل تمام مسکرائیں ''نور جہاں'' انہوں نے نور جہاں کو مخاطب کیا۔ ''خیر النساء کو انعام دو اور کچھ رقم نائلہ کے صدقے کے لیے بھی لے آؤ۔''

''جی بہتر'' نور جہاں تیزی سے کمرے سے باہر چلی گئی۔

''اکبر'' دائیں جانب کھڑے اپنے خاص ملازم اور ڈرائیور اکبر کو انہوں نے دھیمے لہجے میں آواز دی۔

''جی بیگم صاحبہ'' اکبر مستعدی سے آگے بڑھا۔

''مٹھائی کا انتظام کرو..... اتنی خوشی کی خبر منہ میٹھا کیے بغیر نہیں سنی جا سکتی۔'' انہوں نے لہجے میں مسرت اور مٹھاس کا احساس جگانے کی بھرپور کوشش کی۔

''جی بہتر'' اکبر تیزی سے بیرونی دروازے کی طرف بڑھ گیا۔

''او بھابھی..... مائی سویٹ بھابھی'' سدرہ اپنی جگہ سے اٹھ کر نائلہ سے لپٹ گئی تھی اس کا زرد چہرہ شرم سے گلگوں ہو رہا تھا۔ اسد کے لبوں پر بھی ایک حیرت بھری مسکراہٹ بکھری ہوئی تھی۔

یہ سب کب ہوا؟ کیسے ہوا؟ وہ حیرت سے سوچ رہے تھے۔ ''پر یہ سب کچھ یہ گمان بھی یہ خوشی کی لہر انہیں اچھی لگ رہی تھی۔''

نور جہاں کمرے سے بیگم تیمور کا والیٹ لے آئی تھی انہوں نے کئی بڑے نوٹ نکال کر خالہ خیرن کے حوالے کیے تھے۔

''شکریہ'' خالہ خیرن نے جھک کر وہ نوٹ تھامتے ہوئے مسرور اور مودب لہجے میں شکریہ ادا کیا تھا۔

کئی بڑے نوٹ انہوں نے نور جہاں کے حوالے کرتے ہوئے کہا تھا۔ ''نائلہ کے سر سے وار کر نوکروں میں تقسیم کر دو ہماری برسوں کی خواہش پوری ہونے والی ہے۔''

''جی بہتر'' نور جہاں نے نوٹ تھامتے ہوئے سعادت مند لہجے میں جواب دیا تھا۔

''اکبر مٹھائی کے ٹوکرے لے آئے تو سب طرف مٹھائی تقسیم کروا دینا۔'' انہوں نے اپنی جگہ سے اٹھتے ہوئے نور جہاں کو حکم دیا۔ ''اور ہاں نائلہ کے گھر بھی مٹھائی بھجوا دینا۔''

''جی بہتر'' نور جہاں نے سر جھکا کر جواب دیا۔

اسد ماں کے ساتھ ہی خود بھی کھڑے ہو گئے۔ ''میں آفس چلتا ہوں۔'' انہوں نے دھیمی آواز میں ماں کی طرف دیکھے بنا کہا۔

''ہاں تم جاؤ اللہ حافظ'' بیگم تیمور نے دھیمے لہجے میں جواب دیا۔ پھر جیسے انہیں کچھ یاد آ گیا۔ ''اسد اگر آج تم آفس نہ جاؤ تو.....؟'' انہوں نے پوچھا۔

''آپ حکم کیجئے۔'' اسد حسب عادت سعادت مندی سے بولے۔ ''آپ کا حکم ہوگا تو میں آفس نہیں جاؤں گا۔''

''دراصل میں چاہ رہی تھی کہ نائلہ کو کسی اچھی گائنا کالوجسٹ کو بھی دکھا لیا جاتا۔'' بیگم تیمور پرسوچ آواز میں بولیں۔ ''خیر تم جاؤ۔ یہ کام میں خود کر لوں گی۔''

''جی بہتر'' اسد نے آہستگی سے جواب دیا اور ذرا سی گردن گھما کر غیر محسوس طریقے سے نائلہ کی طرف دیکھا۔ نور جہاں اور سدرہ نائلہ کو اس کی خواب گاہ کی طرف لے کے جا رہی تھیں۔

''دراصل میری طبیعت کچھ ٹھیک نہیں تھی اس لیے میں چاہ رہی تھی کہ یہ کام..... تم کر لیتے'' بیگم تیمور نے لاؤنج کی طرف بڑھتے ہوئے دھیمے لہجے میں کہا۔

''آپ نے تو ذکر ہی نہیں کیا'' اسد چلتے چلتے ایک دم سے رک گئے۔ ''آپ کی طبیعت کو کیا ہوا ہے؟ آپ ٹھیک تو ہیں؟''

''میں ٹھیک ہوں'' بیگم تیمور نڈھال سے انداز میں اپنے مخصوص صوفے پر ڈھے سی گئی تھیں۔ ''اصل میں اتنی بڑی خوشی ملی ہے میرا بیمار دل یہ خوشی سہہ نہیں پا رہا۔''

''مام..... آپ خیریت سے تو ہیں نا؟'' اسد کی آنکھوں سے پریشانی جھانکنے لگی۔ ''آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں؟ میں ڈاکٹر کو بلاؤں؟''

''ارے نہیں بیٹا'' بیگم تیمور ہمت مجتمع کر کے مسکرائی۔ ''میں بالکل ٹھیک ہوں اگر سفر کی ہمت نہیں ہوئی تو نائلہ کو اکبر کے ساتھ بھیج دوں گی۔''

''میں آ جاؤں گا'' اسد دوٹوک لہجے میں بولے۔ ''اسے ڈاکٹر کے پاس کب لے کے جانا ہے؟ آپ مجھے بتا دیجئے۔''

''نہیں ابھی کچھ جلدی نہیں ہے'' بیگم تیمور سرسری سے لہجے میں بولیں۔ ''تم جاؤ..... پریشانی کی کوئی بات نہیں ہے..... میں خود کچھ چیک کر لوں گی..... تم اپنے کام پر پوری یکسوئی کے ساتھ توجہ دو..... جلد ہی تمہاری ذمہ داریاں بڑھنے والی ہیں۔'' بیگم تیمور کے لہجے میں ہلکی سی شوخی در آئی تھی۔ ''میں چاہتی ہوں اپنے ڈیڈی کی طرح تم بھی ایک محبت کرنے والے اور ذمہ دار باپ ثابت ہو۔''

''جی وہ.....'' اسد بے اختیارانہ شرما گئے تھے اور خدا حافظ کہتے تیزی سے داخلی دروازے کی طرف بڑھ گئے تھے۔

اسد کے جانے کے بعد بیگم تیمور نے پشت سے سر ٹکا کر آنکھیں بند کر لی تھیں وہ اس غیر متوقع صورت حال پر غور کرنا چاہ رہی تھیں۔ انہیں افسوس ہو رہا تھا کہ طوفان کی آمد سے قبل انہوں نے بند کیوں نہیں باندھا تھا وہ بلاوجہ ہی تارہ کی امید میں بیٹھی تھیں۔ وہ بے وقوف لڑکی پہلے کچھ نہ کر سکی تھی تو بھلا بعد میں کیا کرتی؟ انہیں خود پر غصہ آ رہا تھا۔ اس مسئلے کا حل انہیں بہت پہلے سوچ لینا چاہیے تھا مگر ان سے کوتاہی ہو گئی تھی اور وہ ہو گیا تھا جو وہ نہیں چاہتی تھیں۔

نائلہ کو آرام سے اس کے کمرے میں بستر پر لٹا کر چند ضروری اور مفید ہدایات دے کر خالہ خیرن نور جہاں کے ساتھ کمرے سے باہر آ گئی تھیں جبکہ سدرہ وہیں کمرے میں نائلہ کے پاس رک گئی تھی۔

''دیکھو نور جہاں پہلا پہلا معاملہ ہے بی بی کی غذا کا خیال رکھنا ہوگا۔'' خالہ خیرن نے سیانے پن سے نور جہاں کو ہدایت دی۔

''لو خالہ خیرن مجھے بتا رہی ہو؟ نور جہاں جلدی سے بولی۔ ''کیا مجھے کچھ پتا نہیں تم دیکھنا میں کیسے دلہن بیگم کے کھانے پینے کا خیال رکھتی ہوں۔''

''خیر سے ماں باپ دادا دادی پھوپھی سب ہی گورے چٹے ہیں'' خالہ خیرن سوچتی ہوئی آواز میں بولیں۔ ''ضرورت تو نہیں ہے پھر بھی تم نائلہ کو کچا ناریل ضرور کھلانا..... خوب گورا چٹا بچہ ہوگا۔''

''جانتی ہوں'' نور جہاں مسکرائی۔ ''ناریل کا پانی بھی پلاؤں گی..... انشاء اللہ دودھ کی طرف چٹا بچہ ہوگا۔''

''انشاء اللہ'' خالہ خیرن نے دل سے کہا اور آہستگی سے لاؤنج کی طرف بڑھ گئیں۔

''اب اجازت چاہوں گی بیگم صاحبہ'' وہ بیگم تیمور کے صوفے کے قریب پہنچ کر دھیمی اور مودب آواز میں بولیں۔

بیگم تیمور نے ان کی آواز پر چونک کر ان کی طرف دیکھا وہ پہلے سے جانتی تھیں کہ خیر النساء ایک مشاق اور ماہر دائی بھی ہیں۔ انہوں نے خالہ خیرن کی طرف غور سے دیکھتے ہوئے لمحہ بھر کو سوچا کہ کیا یہ ان کے معاملے میں ان کے لیے مفید اور سود مند ثابت ہو سکتی ہیں۔ خیر دیکھا جائے گا سوچ کو جھٹک کر وہ خالہ خیرن سے مخاطب ہوئیں۔

''ارے ابھی تو تم آئی ہو خیر النساء اتنی جلدی چل دیں۔''

''بس بیگم صاحبہ آپ کو سلام کرنے حاضر ہوئی تھی۔'' خالہ خیرن نگاہ جھکا کر بولیں۔ ''یہاں آ کر خوش خبری مل گئی اب دلہن کے گھر جا کر یہ خبر دینا چاہتی ہوں۔''

''اچھا'' بیگم تیمور نے سر ہلایا۔ ''آتی جاتی رہا کرو۔''

''جی ضرور'' خالہ خیرن نے جھک کر کورنش پیش کیا اور آہستگی سے دروازے کی طرف بڑھ گئیں۔ بیگم تیمور کے دیئے ہوئے کئی بڑے نوٹ انہیں بے چین کیے ہوئے تھے وہ جلد از جلد ان نوٹوں کو گن کر کسی محفوظ جگہ پر رکھنا چاہ رہی تھیں۔

خالہ خیرن کے جانے کے بعد نئے سرے سے بیگم حاجرہ تیمور نے حالات پر غور شروع کر دیا تھا۔ تیمور احمد کی وصیت کے مطابق اسد کا پہلا بچہ ہوتے ہی تمام جائیداد و دولت و کاروبار اسد کے نام منتقل ہو جاتا بظاہر ان کی یہی خواہش تھی کہ ایسا ہو جائے۔ اسی مقصد کی خاطر انہوں نے جلد از جلد اسد کا گھر بسایا تھا اور نائلہ کو ان کی دلہن بنا کر لے آئی تھیں۔ نائلہ کو اس قدر عجلت میں بہو بنا کر گھر لانے میں یہ راز پنہاں تھا کہ انہیں تارہ کی طرف سے خوف تھا کہ کہیں وہ ان کے سیدھے سادے بیٹے کو اپنی زلف کا اسیر نہ بنا لے۔ اسد اور نائلہ کی شادی کے بعد صحیح معنوں میں تارہ اور اسد کی محبت پروان چڑھی تھی اور بیگم حاجرہ تیمور بھی سب کچھ جان بوجھ کر انجان بنی سب تماشہ دیکھتی رہی تھیں ان کا خیال تھا کہ تارہ خود ہی نائلہ اور اسد کو باہم ملنے نہیں دے گی مگر ایسا نہیں ہو سکا تھا۔ نائلہ نے اپنی معصومیت محبت اور خدمت سے آخر کار اسد کو حاصل کر ہی لیا تھا۔

اب بیگم تیمور آنے والی صورت حال پر غور کر رہی تھیں۔

ایسے میں انہیں بے طرح سلطان کی یاد آ رہی تھی برسوں سے ہر آڑے وقت میں انہوں نے سلطان کو آواز دی تھی اور سلطان نے ان کی خاطر اپنی جان

آلو ایک مرغوب سبزی

آلو ایک ایسی سبزی ہے جو ہر گھر میں پکائی اور شوق سے کھائی جاتی ہے خصوصاً بچوں کو دیگر سبزیوں کے مقابلے میں بس آلو ہی پسند ہوتا ہے جبکہ اکثر بڑے بھی سبزی کے نام پر آلو کھانا چاہتے ہیں۔ آلو کا پراٹھا بناتے ہوئے آلو کے بھرتے کا استعمال زیادہ کریں اور آٹے کا استعمال کم کریں تو پراٹھے کے ذائقے میں کئی گنا اضافہ ہو جائے گا۔ پراٹھا تیار کرنے کے لیے آٹے کا پیڑا کم مقدار میں لیں اور آلو کے آمیزے کا استعمال زیادہ مقدار میں کریں تو مزا دوبالا ہو جائے گا اور پراٹھے بھی نرم و دبیز بنیں گے۔ اگر آلو میتھی کا سالن تیار کرتے ہوئے سب سے آخر میں چند چمچے دودھ اس میں شامل کر دیں تو یہ میتھی کی کڑواہٹ دور کر دے گا۔ اسی طرح اگر ایک چٹکی شکر ہرے پتوں والی سبزیوں میں شامل کر دی جائے تو اس سے ان کی خوبصورت سبز رنگت برقرار رہے گی۔

لڑا دی تھی۔

پر آج صورت حال ذرا مختلف تھی، وہ سلطان کی گستاخی کی وجہ سے اس سے ناخوش و ناراض تھیں۔ اس کی خدمات اور وفاداریاں بے شک بہت زیادہ تھیں پر اب ایسا بھی نہیں تھا کہ اس کی خدمات کے صلے میں وہ اپنی چہیتی بیٹی کا ہاتھ اس کے ہاتھ میں دے دیتیں مگر اب انہیں ایسا لگ رہا تھا کہ انہیں کسی نہ کسی طرح ہار سلطان سے سمجھوتا کرنا ہی پڑے گا۔ وہ کافی دیر تک گہری سوچ میں ڈوبی رہی تھیں پھر انہوں نے کافی غور و خوض کے بعد آخر کار ایک فیصلہ کر ہی لیا تھا۔ سامنے میز پر دھرا اپنا موبائل اٹھا کر وہ ایک نمبر ملانے لگیں، رابطہ قائم ہونے پر انہوں نے گھمبیر آواز میں کہا۔

''سلطان''

''جی بیگم صاحب'' دوسری طرف سے سلطان کی مستعد اور مؤدب آواز سنائی دی تھی۔

☆......☆

جمال کی کار ہوٹل کی طرف مڑتے دیکھ کر گمو ایک عالم دیوانگی میں بنا کچھ سوچے سمجھے کار کا پیچھا کرتی ہوٹل پہنچ گئی تھی۔ ہوٹل کے دروازے پر موجود باوردی دربان سے اس نے جمال اور اس کے ساتھ موجود شخص کے بارے میں دریافت کیا تھا۔

اچھا اچھا آپ جمال صاحب اور بُرہان صاحب کے بارے میں پوچھ رہی ہیں؟ ساری بات سن کر دربان نے اثبات میں سر ہلایا تھا۔ ''وہ دونوں اسی ہوٹل میں فرسٹ فلور پر ٹھہرے ہوئے ہیں، مگر اس وقت وہ لابی میں موجود ہیں، آپ اُن سے وہیں مل لیجیے۔''

''شکریہ'' گمو نے ممنون لہجے میں شکریہ ادا کیا تھا اور چادر کو چہرے پر درست کرتے ہوئے لابی کی طرف بڑھ گئی تھی وہ چادر کچھ اس طرح اوڑھتی تھی کہ جسم کے ساتھ اس کا چہرہ بھی چادر کی اوٹ میں چھپ جاتا تھا صرف آنکھیں ہی نظر آتی تھیں۔

لابی میں پہنچ کر اس نے متلاشی نگاہوں سے چاروں طرف دیکھا تھا اور سامنے کی چند میزوں کے اس پار ایک صوفے پر اسے بُرہان بیٹھا نظر آ گیا تھا۔

''جی...... ابھی وہ جو آپ کے ساتھ تھے۔'' اس نے بُرہان سے پوچھا تھا اور برہان بری طرح چونک کر اس کی طرف متوجہ ہو گیا تھا۔

آپ کون؟

''جی وہ میں......'' گمو کی سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ اپنا تعارف کس طرح اور کن لفظوں میں کروائے......

''جی میں جمال صاحب سے ملنا چاہتی ہوں۔'' اس نے اپنے تعارف کو گول کرتے ہوئے اپنا مدعا بیان کیا۔

''جی ضرور ملیے'' بُرہان مسکرایا تھا۔ ''پر اس وقت وہ اپنے کمرے میں جا چکے ہیں۔ آپ کا کوئی پیغام ہو تو مجھے دے دیجیے میں اُن تک پہنچا دوں گا۔''

''مجھے ان سے ملنا ہے'' گمو نے ضدی لہجے میں کہا تھا۔ ''دیکھیے آپ سمجھنے کی کوشش کیجیے بہت مشکل سے یہ گھڑی آئی ہے مجھے اُن سے ابھی ملنا ہے، یہ بہت ضروری ہے۔''

''اوکے میں انہیں فون کرتا ہوں۔'' بُرہان نے موبائل سیدھا کیا۔ ''پر اس سے پہلے آپ کو اپنا تعارف کروانا ہوگا۔ بھلا میں انہیں کیا بتاؤں گا کہ ان سے کون ملنے آئی ہے؟''

''جی میں گمو ہوں...... میرا مطلب ہے نگینہ......''

بُرہان کی آنکھوں سے ایک بے نام سی حیرت اور بے یقینی عیاں تھی۔

''آپ...... نگینہ...... آپ نگینہ ہیں؟''

جی آپ کو کیا یقین نہیں آ رہا؟ گمو نے زچ ہو کر کہا تھا۔

''میں کچھ کہہ نہیں سکتا'' بُرہان نے اس کے چہرے کو بغور دیکھتے ہوئے قدرے پُر مزاح انداز میں کہا تھا۔ ''کیونکہ آپ کا چہرہ چادر میں چھپا ہوا ہے اس لیے میں کچھ یقین سے نہیں کہہ سکتا کہ آپ نگینہ ہیں کہ نہیں لیکن آپ کی یہ دہکتی ہوئی آنکھیں اس بات کا ثبوت ہیں کہ ان آنکھوں میں ہیرے پگھل کر بھر دیے گئے ہیں...... یا شاید یہ آنکھیں نہیں...... دو روشن اور دہکتے ہوئے تارے ہیں۔''

''جی'' گمو کے چادر میں چھپے چہرے پر ناگواری کے آثار نمودار ہوئے تھے۔ ''میں نے آپ کو خود پر تبصرہ کرنے کے لیے نہیں کہا...... میں نے آپ سے گزارش کی ہے کہ مجھے جمال صاحب سے ملوا دیجیے یا اُن کے کمرے کا نمبر دے دیجیے۔''

''اوکے...... اگر میری بات آپ کو ناگوار گزری ہو تو میں معافی چاہتا ہوں۔'' بُرہان نگاہیں جھکا کر مہذب لہجے میں بولا۔ ''دراصل آپ کی آنکھیں۔''

''پلیز......'' گمو نے اس کی بات درمیان میں ہی کاٹ دی۔ ''آپ مجھے جمال صاحب کے کمرے کا نمبر بتا دیجیے۔''

''اوکے، میں انہیں فون کر کے نیچے ہی بلا لیتا ہوں۔'' بُرہان نے تیزی سے نمبر ملایا، بیل جا رہی تھی۔ وہ جلد از جلد جلال شاہ کو گمو کی یہاں موجودگی کی اطلاع دے دینا چاہتا تھا۔ اسی لیے اس نے سب سے پہلے جلال شاہ کا نمبر ہی ملایا تھا، بیل جا رہی تھی پر یہ کیا کسی نے نمبر کاٹ دیا تھا۔

''اُف'' بُرہان نے کلس کر سوچا۔ ''آج یہ جلال شاہ کو کیا ہوا ہے کہ بات کیے بنا ہی نمبر کاٹ دیا۔''

کیا ہوا؟ گمو نے بے چینی سے پہلو بدلتے ہوئے سوال کیا۔

''شاید نیٹ ورک بزی ہے'' بُرہان نے جواب دیا۔ ''دوبارہ سے ملاتا ہوں'' اب کے اس نے مرید خان کا نمبر ملایا تھا۔ آج کل مرید خان شہر والی کوٹھی میں ہی موجود تھا۔ اس لیے برہان کو توقع تھی کہ وہ فوری طور پر یہاں پہنچ جائے گا۔

مگر مرید خان نے بھی نمبر نہیں اُٹھایا تھا۔ بُرہان نے داخلی دروازے کی طرف نگاہیں دوڑائیں وہاں بھی جلال شاہ کا ایک کارندہ ہمہ وقت موجود رہتا تھا مگر آج وہاں بھی کوئی دکھائی نہیں دے رہا تھا۔

''چلیے، میں خود ہی آپ کو جمال کے کمرے تک پہنچا دیتا ہوں۔'' لاچار بُرہان نے اُٹھتے ہوئے کہا۔ ''بائی دا وے جمال کو آپ کس طرح جانتی ہیں؟'' برسبیل تذکرہ اس نے نگینہ سے پوچھا اور آہستگی سے سیڑھیوں کی طرف بڑھ گیا گمو اس کے پیچھے چل رہی تھی۔ اس نے بُرہان کی بات کا جواب نہیں دیا تھا۔ اس کا ذہن مسلسل تیزی سے کام کر رہا تھا۔ وہ گھنگھرو بابا کو بتائے بنا یہاں چلی آئی تھی، اب سوچ کر پریشان ہو رہی تھی کہ وہ وہاں پریشان ہو رہے ہوں گے دوسرے جمال سے ملنے کے جوش میں وہ یہاں چلی تو آئی تھی۔ اب یہ سوچ کر پریشان ہو رہی تھی کہ وہ جمال سے کیا بات کرے گی اور کس طرح انہیں اپنی بے گناہی کا ثبوت پیش کرے گی، اپنے چہیتے فرشتہ صفت چچا کے خلاف تمام باتیں سن کر ان کا ردِعمل کیا ہوگا؟ وہ اس کی باتیں سنیں گے؟ مانیں گے؟ یا اسے دھتکار کر اپنے کمرے سے نکال باہر کریں گے؟ اب جو بھی ہو وہ ہتھیلی پر سر رکھ کر یہاں تک چلی آئی تھی اب مدعا بیان کیے بغیر واپس نہیں جانا چاہتی تھی۔

''یہ جمال کا کمرہ ہے'' بُرہان نے ایک کمرے کے سامنے رکتے ہوئے گمو کو بتایا تھا۔ ''آئی مین یہ ہم دونوں کا کمرہ ہے۔''

جی! گمو نے حیرانی سے برہان کی طرف دیکھا۔

''اصل میں اکیلے پن کے خیال سے میں ان کے ساتھ اُن کے ہی کمرے میں رہ رہا ہوں۔'' برہان وضاحت کی اور دروازے پر ہلکی سی دستک دی مگر اندر سے کوئی جواب نہیں دیا۔

برہان نے دوبارہ دستک دی اور دروازے کا ہینڈل پکڑ کر گھمایا۔ کمرہ لاک تھا۔ ''ارے کمرہ تو لاک ہے۔ یہ جمال صاحب کدھر نکل گئے؟''

برہان نے طویل راہداری پر ایک نگاہ ڈالتے ہوئے کہا۔ ''خیر کمرے کی ایک چابی میرے پاس بھی ہے۔ میں دروازہ کھولتا ہوں آپ اندر چل کر بیٹھیے میں جمال کو ابھی تلاش کر کے لاتا ہوں۔''

بُرہان نے جیب سے چابی نکال کر کی ہول میں گھمائی پھر ہینڈل پر دباؤ ڈال کر دروازہ کھولا۔

''آیئے'' دروازہ اندر کی طرف دھکیلتے ہوئے اس نے شائستہ لہجے میں گمو کو مخاطب کیا۔ ''آپ دو منٹ اندر بیٹھیے میں ابھی انہیں تلاش کر کے لاتا ہوں...... شاید فریش ہو کر وہ میرے پاس نیچے لابی میں گئے ہوں گے اور میں آپ کو لے کر یہاں اوپر چلا آیا۔'' وہ ہلکا سا مسکرایا۔ ''خیر کوئی بات نہیں ابھی یہ مسئلہ حل ہو جاتا ہے...... آپ اندر آیئے۔''

بُرہان نے اندر داخل ہو کر گمو کے لیے راستہ فراہم کیا۔

کیا مجھے اندر جانا چاہیے؟ گمو نے خود سے سوال کیا۔ وہ شخص کہہ رہا تھا کہ یہ جمال کا کمرہ ہے اگر یہ جمال کا کمرہ تھا تو اس کمرے پر اس کا حق بنتا تھا مگر سچائی کیا تھی وہ نابلد تھی۔ اس کے باوجود اس کا دل آج جمال سے ملنے پر مصر و بضد تھا سو اس نے قدم اندر کی طرف بڑھا دیے۔

''آپ آرام سے اندر بیٹھیے، میں ابھی دو منٹ میں جمال کو لے کر آتا ہوں۔''

بُرہان دروازے کے پاس سے واپس پلٹ گیا تھا۔ اس نے دروازہ بند کیا تھا مگر دروازہ پوری طرح بند نہیں ہوا تھا۔ اس کے جاتے ہی گمو دروازے کے قریب چلی آئی تھی۔ اس نے دروازے میں ہلکی سی درز بنا کر باہر جھانکا تھا۔

یہ ایک طویل راہداری تھی۔ جس کے دونوں جانب رہائشی کمروں کے دروازے تھے۔ راہداری کی نیچی چھت میں جا بجا خوبصورت فانوس لٹکے ہوئے تھے اور فرش پر دبیز قالین بچھا تھا۔

گمو اپنے اندر ایک عجیب سی بے چینی جاگتی محسوس کر رہی تھی۔ اس نے پلٹ کر کمرے کا جائزہ لیا یہ ایک ڈبل بیڈ کا کمرہ تھا۔ سامنے کی جانب ایک خوبصورت صوفہ سیٹ دھرا تھا۔ دائیں جانب دیوار کے ساتھ ایک ڈریسنگ ٹیبل تھی اور بیڈ کے سامنے کے رخ پر ایک چھوٹی ٹرالی پر ٹی وی سیٹ دھرا تھا۔ کھڑکیوں پر

نرم چپاتی بنانے کا راز آٹا گوندھنے کے صحیح طریقے میں پوشیدہ ہے جتنا زیادہ آپ آٹے کو گوندھیں گی اور ڈو نرم و ہموار ہوگا اتنی ہی چپاتی نرم بنے گی ڈو تیار کرنے کے لیے اگر پانی کے بجائے دودھ کا استعمال کریں تو اس آٹے سے بنی چپاتی دیر تک نرم رہے گی۔ جب آپ آٹے کو اچھی طرح گوندھ لیں اور وہ ہموار ہو جائے تو آخر میں ہاتھ گیلے کر کے آٹے کے اوپر پھیر دیں۔ آٹے کو گیلے کپڑے سے ڈھک کر رکھیں اور آدھے گھنٹے بعد استعمال کریں۔ پوری بنانے کے لیے آٹا گوندھتے ہوئے آٹے میں تھوڑی سی چینی اور چاول کا آٹا شامل کریں اور گوندھنے کے لیے پانی کے بجائے دودھ کا استعمال کریں تو اس ڈو سے تیار کی گئی پوری نرم بنے گی اور زیادہ دیر تک پھولی ہوئی رہے گی۔

دبیز پردے اور فرش پر بیش قیمت قالین بچھا تھا۔

تب ہی راہداری میں ہلکی سی آہٹ ہوئی تھی۔ گگو نے چونک کر درز سے آنکھ لگا دی تھی۔ بُرہان کان سے موبائل لگائے دھیرے دھیرے بات کرتا کمرے کی طرف آ رہا تھا۔

''کب سے تمہارا نمبر ٹرائی کر رہا ہوں کہاں مر گئے تھے آخر تم'' اس نے جھنجلائے ہوئے لہجے میں کہا تھا۔ ''تمام باتیں چھوڑ کر میری بات غور سے سنو مرید خان۔''

''مرید خان'' گگو کو اپنے پورے وجود میں سنسناہٹ سی جاگتی محسوس ہوئی۔

''تو گویا یہ بُرہان جلال شاہ کا ہی گرگا ثابت ہوا تھا۔ پہلے تو اس نے جلال شاہ کو یہ خبر دی ہوگی اور اب مرید خان کو یہاں فوراً پہنچنے کا حکم دے رہا تھا۔

''میں نے اُسے اپنے کمرے میں بٹھا دیا ہے' گیٹ پر ہر وقت موجود مغل بھی اس وقت نظر نہیں آ رہا' اب میں نیچے اُسے تلاش کرتے جا رہا ہوں تمہارے آنے تک لڑکی میں مغل کے حوالے کر دوں گا اور خود جلال شاہ کے ساتھ اُسے باتوں میں لگائے رکھوں گا سمجھ گئے پلان...... ٹھیک ہے...... کتنی دیر میں پہنچ رہے ہو؟ ٹھیک ہے میں نیچے مغل کو بلانے جا رہا ہوں...... او کے۔''

موبائل آف کر کے وہ آہستگی سے راہداری میں مڑ گیا تھا۔

اس کے نظروں سے اوجھل ہوتے ہی گگو نے آہستگی سے دروازہ کھولا تھا اور دروازے سے ایک قدم باہر نکال کر اِدھر اُدھر گردن گھما کر حالات کا جائزہ لیا تھا۔ یہاں سے وہاں تک راہداری حسبِ معمول سنسان پڑی تھی۔

وہ آہستگی سے دروازہ بند کرتی' تیزی سے راہداری میں نکل آئی تھی راہداری میں دونوں جانب دروازے تھے۔ جن پر کمروں کے نمبر پیتل کے موٹے ہندسوں میں لگے تھے۔ آخری سرے پر نیچے اور اوپر جاتے ہوئے زینے دکھائی دے رہے تھے۔ وہیں درمیان میں لفٹ بھی موجود تھی۔ گگو تیزی سے زینے کی طرف روانہ ہو گئی تھی۔ ابھی وہ چند قدم آگے ہی بڑھی تھی کہ اُسے زینے سے کسی کے تیز قدموں کی آواز سنائی دی تھی۔ کوئی باتیں کرتا ہوا تیزی سے اوپر چڑھتا چلا آ رہا تھا۔ غالباً دو لوگ تھے۔

وہ دو لوگ بُرہان اور مغل بھی ہو سکتے تھے۔

گگو کا دل تیزی سے دھڑکنے لگا۔ اب وہ کیا کرے؟

اُس نے بے بسی سے پلٹ کر راہداری کے دوسرے سرے کی طرف دیکھا' وہاں دیوار پر ایک خوبصورت پینٹنگ لگی تھی اور پیتل کا ایک کنگ سائز گلدان دھرا تھا۔ اس نے جلدی سے دائیں بائیں دیکھا۔ راہداری میں موجود تمام کمروں کے دروازے بند تھے۔ ایسا محسوس ہو رہا تھا کہ کسی کمرے میں کوئی موجود نہیں تھا۔

میرے خدا میں کیا کروں؟ گگو نے لرزتے دل کے ساتھ سوچا۔

وہ ان کے کمرے کے جسٹ اپوزٹ کمرے کے دروازے کے قریب موجود تھی۔

زینے پر قدموں کی دھمک کی آوازیں بڑھتی جا رہی تھیں' آنے والے جو بھی تھے تیزی سے اوپر کی جانب بڑھتے آ رہے تھے وہ تیزی سے دیوار سے لگ کر کھڑی ہو گئی اور آہستگی کے ساتھ دیوار کے ساتھ ساتھ کھسکنے لگی۔

آنے والے زینے کے سرے پر نمودار ہوئے تھے۔

اس کا اندازہ درست تھا۔ وہ بُرہان اور مغل ہی تھے۔

گگو سرکتی ہوئی دروازے تک آ پہنچی تھی۔ وہ جونہی دروازے سے مَس ہوئی تھی۔ دروازہ اندر کی جانب کھل گیا تھا اور اپنے ہی جھونک میں اندر گھستی چلی گئی تھی۔

اس سے پہلے کہ وہ تیورا کر فرش پر گرتی اُسے دو مضبوط بازوؤں نے تھام لیا تھا۔ اس نے گھبرائی ہوئی نظروں سے خود پر جھکے چہرے کی طرف دیکھا اور بہت مشکل سے اس نے اپنے حلق سے نکلنے والی بے ساختہ چیخ کو حلق میں ہی روکا تھا اور آنکھوں میں حیرت اور بے یقینی لیے وہ اس چہرے کی طرف تکے جا رہی تھی۔

☆......☆

گگو کے اندر داخل ہوتے ہی اپنے زور پر دروازہ بند ہو گیا تھا۔ اچانک دروازہ کھل جانے کے باعث گگو اندر گھستی چلی گئی تھی اور غالباً اپنے ہی زور پر وہ زمین پر گر جاتی' کہ کسی نے اُسے اپنے بازوؤں میں سنبھال لیا تھا۔ گگو نے پلک جھپک کر خود پر جھکے چہرے کی طرف دیکھا تھا اور ایک بے ساختہ سی چیخ اس کے حلق کے دہانے پر آ رکی تھی۔

آپ......؟ اس نے متوحش نگاہوں سے دیکھتے ہوئے گھٹی گھٹی آواز میں کہا تھا۔ ''آپ...... جمال ہیں نا؟''

''جی'' جمال نے آہستگی سے اُسے اپنے بازوؤں کے حصار سے آزاد کر دیا تھا۔ اب وہ اپنے قدموں پر کھڑی تھی۔

''آپ کون ہیں اور'' اس طرح دروازے سے لگی کیا کر رہی تھیں؟'' اُن کے لہجے میں استعجاب کے ساتھ اضطراب بھی تھا۔

''پہلے پلیز آپ دروازہ لاک کر دیں۔'' گگو نے اُن کے سوال کو نظر انداز کرتے ہوئے دروازے کی طرف خوفزدہ نظروں سے دیکھتے ہوئے التجا کی۔

''کچھ لوگ مجھے تلاش کر رہے ہیں' مجھے اس کمرے میں نہ پا کر وہ سب سے پہلے آپ کے کمرے میں ہی آ ئیں گے۔ اس لیے پلیز دروازہ لاک کر دیجیے اور کوئی بھی آئے' کسی کو بھی اندر مت آنے دیجیے گا۔''

جمال نے ہاتھ بڑھا کر دروازہ لاک کر دیا تھا۔

یہ سب کیا ہے؟ وہ حیرانی سے گگو کی طرف پلٹے تھے ''آپ کون ہیں؟ اور میرے کمرے کے دروازے سے لگی کیا کر رہی تھیں؟''

''مجھے نہیں معلوم تھا کہ یہ کمرہ آپ کا ہے۔'' گگو نے گہری گہری سانسیں لے کر بے ترتیب دھڑکنوں کو اعتدال پر لانے کی کوشش کرتے ہوئے دھیمے لہجے میں کہا۔ ''لیکن میں آپ کو ہی تلاش کر رہی تھی؟''

''مجھے؟'' جمال حیران ہوئے۔ ''آپ مجھے کیسے جانتی ہیں؟''

ابھی کچھ دیر پہلے وہ بُرہان کے ساتھ نیچے لابی میں کافی پی رہے تھے۔ پھر وہ بُرہان کو نیچے چھوڑ کر اپنے کمرے میں چلے آئے تھے۔ فریش ہو کر اور لباس چینج کر کے وہ نیچے جانے کے لیے دروازے کی طرف بڑھے تھے' ابھی انہوں نے ہینڈل پر ہاتھ ہی رکھا تھا کہ دروازہ تیزی سے کھلتا چلا گیا اور کوئی لڑھکتا ہوا اندر داخل ہوا۔ غیر اختیاری طور پر انہوں نے آنے والے وجود کو اپنے بازوؤں پر روک کر گرنے سے بچانے کی کوشش کی تھی اور اب وہ اس ان بلائے آنے والی مہمان کی طرف حیرت سے دیکھتے ہوئے پوچھ رہے تھے۔ ''آپ مجھے کیسے جانتی ہیں۔''

''بتاتی ہوں'' گگو نے دل پر ہاتھ رکھ کر دھڑکنوں کو قابو میں کرنے کی کوشش کی۔ ''کیا آپ کے کمرے میں کوئی ایسی جگہ ہے جہاں کچھ دیر کے لیے چھپا جا سکے۔''

گگو نے اِدھر اُدھر نگاہیں دوڑاتے ہوئے جمال سے سوال کیا۔

''کیا آپ اپنے چھپنے کے لیے کوئی جگہ تلاش کرنا چاہ رہی ہیں؟ جمال نے تذبذب سے سوال کیا۔

جی! کیونکہ...... ابھی چند ہی لمحوں میں میرا تعاقب کرنے والے لوگ اس کمرے میں پہنچ جائیں گے...... پلیز مجھے تھوڑی دیر کے لیے کہیں چھپا لیجیے وہ لوگ مجھے تلاش کر کے مایوس ہو کر لوٹ جائیں' تو پھر میں اطمینان سے آپ کو ساری کہانی سنا دوں گی پلیز''

اس کے لہجے میں ایسی کوئی بات ضرور تھی جس نے جمال کو اس کی بات ماننے پر مجبور کر دیا تھا۔

''اُس طرف ایک کشادہ وارڈ روب ہے۔ وہاں آپ آرام سے کچھ دیر چھپ سکتی ہیں۔'' انہوں نے کمرے کے انتہائی کونے میں واقع وارڈ روب کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا۔ ''لیکن یہ ضروری تو نہیں کہ...... آپ کا تعاقب کرنے والے لوگ اس کمرے میں بھی آ ئیں؟''

''وہ یہاں ضرور آ ئیں گے۔ گگو'' اپنی چادر سنبھالتی وارڈ روب کی طرف بڑھی' ٹھیک اسی لمحے دروازے پر ہلکی سی دستک ہوئی تھی۔

کون؟ جمال نے چونک کر بے ساختہ سوال کیا تھا۔

''میں ہوں بُرہان۔'' باہر سے بُرہان کی عجلت بھری آواز سنائی دی تھی۔ ''دروازہ کھولو۔''

''دیکھا آپ نے؟'' گگو نے سرگوشی کی۔ ''وہ لوگ آ گئے۔''

''مگر یہ تو میرا دوست بُرہان ہے۔'' جمال نے حیرانی سے وضاحت کی۔

''یہی میرا دشمن ہے'' گگو نے وارڈ روب کی طرف لپکتے ہوئے تیزی سے کہا۔

پلیز آپ کسی سے بھی میرا ذکر مت کیجیے گا یہی وہ لوگ ہیں جو مجھے ڈھونڈ رہے ہیں۔''

گگو نے تیزی سے آگے بڑھ کر خود کو وارڈ روب میں بند کر لیا تھا۔

اور جمال حیرت بھری نظروں سے سر تا پا چادر میں لپٹی اس لڑکی کو دیکھتے ہی رہ گئے تھے۔ اس کی کوئی بات بھی اُن کی سمجھ میں نہیں آئی تھی اس نے ہر بات ادھوری اور نامکمل کی تھی۔ وہ کون ہے؟ اُن کے کمرے سے لگی کھڑی وہ کیا کر رہی تھی؟ وہ اُن کو کیوں تلاش کر رہی تھی؟ اور یہ کہ وہ انہیں کس طرح جانتی ہے؟

بھلا بُرہان اُسے کیوں تلاش کر رہا ہے؟ وہ بُرہان کو کافی دنوں سے جانتے تھے انہوں نے کبھی بھی بُرہان میں کوئی قابل گرفت اخلاقی کمزوری نہیں دیکھی تھی تو بھلا اس وقت وہ کیوں اس اجنبی انجانی لڑکی کی کھوج میں لگا ہوا ہے۔

ہر بات ایک گتھی تھی ہر معاملہ ایک معمہ تھا' اُن کی سمجھ میں تو کچھ بھی نہیں آ رہا تھا۔

مگر اجنبی لڑکی نے اُن سے کہا تھا کہ اس کے

کوکنگ سے متعلقہ مسائل پر قابو پائیں

کچن میں کام کرتے ہوئے اکثر مسائل کا سامنا رہتا ہے، جس پر تجربہ کاری اور مہارت کے ساتھ قابو پایا جا سکتا ہے اس حوالے سے کچھ آزمودہ ٹوٹکے درج ذیل ہیں جن کی مدد سے آپ کوکنگ کرتے ہوئے باآسانی متعلقہ مسائل حل کر سکتی ہیں۔

- پیاز اور لہسن جلدی چھیلنے کے لیے انہیں نمک ملے پانی میں ڈبو کر پھر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں چند منٹ بعد چھیل کر کاٹ لیں۔
- بیکنگ پاؤڈر کی تازگی جانچنی ہو تو 1 چمچ پاؤڈر 1/2 کپ پانی میں ملا کر اچھی طرح پھینٹیں اگر بلبلے بننے لگیں تو اس کا مطلب ہے پاؤڈر ابھی قابل استعمال ہے ورنہ پھینک دیں۔
- پوری یا کچوری تلنے سے پہلے 10 منٹ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں یہ کم تیل میں تلنے سے بھی خستہ اور کراری ہو جائیں گی۔
- اگر پکوڑے بناتے ہوئے بیسن میں سونف اور اجوائن شامل کر لیا جائے تو نہ صرف بدہضمی کا خطرہ نہیں رہتا بلکہ پکوڑے بھی خوشبودار بنتے ہیں۔
- ٹماٹر کے اوپری حصے پر ذرا سی موم لگا دی جائے تو ٹماٹر کئی دن تک تازہ رہ سکتے ہیں اگر پانی میں نمک گھول کر اس میں ٹماٹر ڈال کر رکھیں تو تب بھی یہ کئی دنوں تک سخت اور تازہ رہیں گے۔
- اگر گرم تیل میں پانی کے چھینٹے چلے جائیں تو اس میں فوراً ایک چٹکی نمک یا میدہ ڈال دیجیے تیل سے چھینٹے اچھلنا فوراً بند ہو جاتے ہیں۔
- مکئی کے آٹے میں اُبلے ہوئے آلو میش کر کے ملا دیں اور گوندھ لیں تو مکئی کی روٹی بیلنے یا پکنے میں ٹوٹے گی نہیں اور ذائقہ بھی دوبالا ہو جائے گا۔

تعاقب میں آنے والے لوگوں کے چلے جانے کے بعد وہ انہیں ساری کہانی سنا دے گی۔ انہوں نے بے بسی سے ایک گہری سانس لی اس کے سوا چارہ بھی کیا تھا۔

گلو وارڈ روب میں داخل ہو کر دروازہ بند کر چکی تھی۔

اور برہان مسلسل دروازے پر دستک دیے جا رہا تھا۔

جمال...... ''پلیز...... ذرا جلدی دروازہ کھولو۔'' برہان کے لہجے میں ایک اضطراب تھا۔

کیا بات ہے برہان؟ جمال نے آگے بڑھ کر دروازہ کھول دیا تھا۔ تم اتنی عجلت میں کس لیے ہو؟

نہیں وہ...... '' برہان کو جمال سے اس سوال کی توقع نہیں تھی اس لیے وہ گڑبڑا سا گیا تھا۔

''سلام چھوٹے سائیں۔'' برہان کے پیچھے مغل نے ماتھے پر ہاتھ لے جا جمال کو سلام کیا۔''

''اوے مغل؟ تم؟ جمال مغل کو دیکھ کر حیران ہوئے۔''تم تو اُدھر گاؤں میں تھے یہاں کب پہنچے؟

''سائیں ابھی آیا ہوں۔'' مغل نے اس کے پہلو سے کمرے میں جھانکنے کی کوشش کرتے ہوئے کہا۔ ''بڑے سائیں نے اب میری ادھر ڈیوٹی لگا دی ہے آپ کی خدمت کے لیے مجھے ادھر ہی لگا دیا ہے۔''

''اچھا......'' جمال نے گہری سانس لی۔

''تمام سوال جواب یہیں دروازے پر ہی کر لو گے یا ہمیں اندر آنے کو بھی کہو گے۔''

برہان نے اُن کے کاندھے پر سے اندر جھانکتے ہوئے سوال کیا۔

''میں تو نیچے جانے کے لیے کمرے سے نکل ہی رہا تھا۔'' جمال نے جواب دیا۔

''خیر کچھ دیر بعد نیچے چلے چلیں گے۔ ابھی تم لوگ اندر آؤ۔''

اُن کے راستہ دیتے ہی برہان اور مغل بے تابانہ کمرے میں داخل ہوئے تھے جمال بہ نظر غائر اُن دونوں کی اضطراری حرکات کا جائزہ لے رہے تھے اُن کی تیز نگاہیں کمرے میں چاروں طرف گردش کر رہی تھیں۔

کیا بات ہے برہان؟ جمال نے حیرانی سے برہان کی طرف دیکھا۔ کیا واقعی ایسا ہی ہے یا صرف مجھے محسوس ہو رہا ہے؟

کیا محسوس ہو رہا ہے؟ برہان نے چونک کر پوچھا۔

ایسا لگ رہا ہے جیسے تمہیں کسی کی تلاش ہے؟ جمال نے دھیمے لہجے میں پوچھا اور اگر ہے تو کس کی؟

''ارے یار'' برہان بن کر ہنسا۔ ''مجھے بھلا کس کی تلاش ہو گی میں تو خود نیچے لابی میں جا رہا تھا کہ یہ مغل ٹکرا گیا بولا سائیں سے ملنا ہے تو میں نے کہا آؤ ملوا دیتے ہیں۔''

''اچھا'' جمال نے گہرا سانس لیا۔ ''تو چلیں''

کہاں؟ برہان نے گڑبڑا کر پوچھا۔

''ابھی تم ہی کہہ رہے تھے کہ تم لابی میں جانا چاہ رہے تھے۔''

ہاں برہان جلدی سے بولا۔ ''تم بھی چل رہے ہو نا؟''

''ہاں......'' جمال نے مطمئن انداز میں جواب دیا۔ برہان اور مغل کمرے کا طائرانہ جائزہ لے کر مایوس ہو کر دروازے کی طرف پہلے ہی بڑھ گئے تھے۔ دروازے کے قریب پہنچ کر بالکل اچانک جمال نے کہا تھا۔

''تم لوگ نیچے چلو مجھے ایک کام یاد آ گیا ہے...... میں کچھ دیر میں تمہیں جوائن کرتا ہوں۔''

''او کے باس'' برہان نے دل ہی دل میں خوش ہوتے ہوئے کہا اصل میں ابھی وہ مغل کے ساتھ مل کر گلو کو اور تلاش کرنا چاہ رہا تھا۔ جمال ساتھ چل دیتے تو تلاش کا یہ کام ادھورا رہ جاتا۔

برہان کو اپنی حماقت پر سخت افسوس ہو رہا تھا اچھی بھلی گلو ہاتھ آ گئی تھی اس نے اس کے اعتبار کو برقرار رکھنے کے چکر میں دروازہ کھلا ہی چھوڑ دیا تھا بس یہی حماقت ثابت ہوئی تھی موقع ملتے ہی وہ کمرے سے نکل بھاگی تھی اور خدا جانے کس گوشے میں جا چھپی تھی۔ اس کا خیال تھا کہ شاید جمال کے کمرے تک اس کی رسائی ہو گئی ہو اور وہ وہاں جا پہنچی ہو اور اپنے اس خیال کی تصدیق کی خاطر وہ جمال کے کمرے میں بھی جھانک آیا تھا۔ مگر وہاں اسے کچھ آثار نہیں دکھائی دیے تھے جس سے یہ نتیجہ اخذ کیا جاتا کہ وہ وہاں گئی ہو گی۔ اب برہان مغل کے ساتھ مل کر اسے ہوٹل کے مختلف فلورز اور باہر کے احاطے میں تلاش کرنے کا ارادہ رکھتا تھا۔

''میرا خیال ہے کہ تم کچھ تھکے ہوئے سے لگ رہے ہو اس لیے ابھی اپنے کمرے میں ہی آرام کرو ڈنر کے وقت ہی نیچے ریسٹورنٹ میں آنا'' برہان نے اپنائیت بھرے لہجے میں جمال کو مشورہ دیا۔

''او کے...... تمہارا مشورہ یقیناً قابل عمل ہے'' جمال مسکرائے۔ ''پھر تم سے ملاقات ہوتی ہے...... ڈنر پر ریسٹورنٹ میں او کے۔''

''او کے...... بائے'' برہان تیزی سے دروازے سے باہر نکل گیا۔

''سلام سائیں'' مغل نے قدرے جھک کر جمال کو الوداعی سلام کیا اور مؤدب انداز میں کمرے سے باہر نکل گیا۔

''اب اُس بدبخت چھوکری کو کدھر ڈھونڈیں؟'' باہر نکلتے ہی مغل نے الجھن بھرے لہجے میں سرگوشی کی تھی۔

''یہ سب تمہاری وجہ سے ہوا ہے۔'' برہان نے انگلی سے مغل کی طرف اشارہ کرتے ہوئے جارحانہ لہجے میں کہا۔ ''نہ تم گیٹ چھوڑ کر مٹرگشت کے لیے نکلتے نہ مجھے اُس لڑکی کو کمرے میں تنہا چھوڑ کر تمہیں تلاش کرنے نکلنا پڑتا...... اور نہ وہ ہاتھ سے نکلتی۔''

''لو بابا...... تو میں نے کہا تھا تم سے کہ تم دروازہ کھلا چھوڑ کر مجھے ڈھونڈنے نکل پڑو۔'' مغل مضحکہ اڑانے والے انداز میں دھیمی ہنسی کے ساتھ بولا۔ ''باقی پریشانی کی زیادہ بات نہیں ہے۔ یہ پہلی بار نہیں ہوا ہے اس سے پہلے بھی وہ کئی بار ہاتھ میں آ کر اسی طرح نکلتی رہی ہے سائیں وڈا اس کی اس عادت کا عادی ہو گیا ہے۔''

کیا بکتے ہو؟ برہان نے غضیلی نظروں سے اُسے گھورتے ہوئے ڈپٹ کر کہا۔ ''اچھی بھلی کامیابی ناکامی میں بدل گئی اور تم اُسے اس قدر آسانی لے رہے ہو اب پتہ چلا کہ وہ اب تک کیوں شاہ صاحب کے ہاتھ نہیں لگی تم سب سہل پسند اور حرام خور لوگ ہو۔''

''اتنے سخت الفاظ تو کبھی ہم سے ہمارے سائیں جلال شاہ نے بھی نہیں کہے۔''

مغل نے بھنویں سکیڑ کر تلخ لہجے میں کہا۔ ''آپ سے عرض ہے آپ اپنے خانے میں ہی رہو باہر نکلنے کی کوشش مت کرو اگر وہ نکلی ہے تو وہ آپ کی وجہ سے نکلی ہے آپ نے کمرے کا دروازہ بند نہیں کیا۔ اُس نے رُک کر جارحانہ انداز میں برہان کی طرف دیکھا۔

''دوسری بات یہ کہ اگر وہ نکل کر بھاگ گئی ہے تو ایسا مسئلہ نہیں ہے لیکن اگر بھاگنے کے بجائے جمال سے ملنے کے لیے یہیں کہیں چھپ کر بیٹھ گئی ہے اور موقع ملتے ہی جمال سائیں سے ملنے کا ارادہ رکھتی ہے تو سمجھو اصل مسئلہ تب ہو گا جلال شاہ سائیں نے حکم دیا تھا کہ بے شک قیامت آ جائے اُس چھوکری کو جمال سائیں تک نہیں پہنچنا چاہیے مگر اب ایسا لگتا ہے کہ آپ کی غلطی کی وجہ سے وہ جمال سائیں تک ضرور بہ ضرور پہنچ جائے گی۔''

''اوہ'' برہان اپنا غصہ بھول کر تشویش کا شکار ہو گیا تھا۔ ''کہہ تو تم ٹھیک رہے ہو۔'' وہ متوحش لہجے میں بولا۔ ''اب ہمیں ہر قیمت پر اُسے جمال تک پہنچنے سے روکنا ہو گا۔''

''مگر کیسے؟'' مغل مزے سے بولا۔ ''وہ تو لگتا ہے ہوا میں تحلیل ہو گئی ہے۔ کہیں نظر بھی تو نہیں آ رہی کہ بندہ اُسے چھوٹے سائیں کی طرف جانے سے روکے۔''

''ہاں اصل مسئلہ تو یہی ہے۔'' برہان فکرمند لہجے میں بولا۔ ''تم بولو اب ہمیں کیا کرنا چاہیے؟''

''آپ سائیں وڈے کو فون لگاؤ'' مغل نے سیڑھیوں سے اُترتے ہوئے اُسے مشورہ دیا۔

''میں کب سے ٹرائی کر رہا ہوں مگر لگتا ہے اُن کا فون بند ہے۔'' برہان نے الجھے ہوئے لہجے میں بتایا۔

اس کے بعد کیا ہوا؟
کہانی کا بقیہ حصہ
آئندہ ماہ...